

献立ひとくちメモ

12月17日(木)



ピーマンのお話です。

ピーマンには、ビタミンA・Cが豊富に含まれ、また緑色はクロロフィルといい、余分な脂肪を体の外に出す働きがあります。実はピーマンの独特のにおいの成分にも健康に大切な役割があります。さて、その働きとはいったい何でしょう？

- ①鼻の通りをよくする
- ②熱を出したときに体温を下げる
- ③血液をサラサラにする

…答えは③血液をサラサラにする です。

ピーマンのにおい成分は「ピラジン」と呼ばれ、血がつまるのを防ぐ働きがあります。血液の流れがよくなると免疫力が高まり、風邪やウイルスを予防することができます。