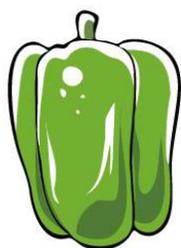


献立ひとくちメモ

11月29日(月)



ピーマンのお話です。

ピーマンには、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。また、ピーマンが緑色なのは、緑色の成分である「クロロフィル」がたくさん含まれているからです。クロロフィルには、余分な脂肪を体の外に出す働きがあります。

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。それは、血液をサラサラにする働きです。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（病気に負けない力）が高まり、風邪やウイルスを予防することができます。