



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1621

Nanadai

タイトル:

パプリカを食べて健康美人に



こんにちは！いわき野菜アンバサダーのNanadaiです❀  
今回は私が良く食べる野菜の一つであるパプリカを紹介します(^^♪

ピーマンと同じトウガラシ類のパプリカは、  
ピーマンより肉厚で青臭さがなく、カラフルな色合いが特徴のお野菜です。

料理に加えることで彩り、栄養価がともにアップします！

生食はもちろん、加熱することで甘味が増して美味しくなるパプリカ♪

私はステーキの添え物にしたり、焼きそばに加えたり、  
刻んでチャーハンに加えたりして食べることが多いです(^^♪

パプリカの色素は今話題の機能性成分フィトケミカル！

赤はカプサンチンで強い抗酸化力があります。

黄、オレンジはカロテンで抗酸化力に加えて、

体内でビタミンAに変化して

皮膚や粘膜を強化するなどの美容効果があります!(^^)!

パプリカを美味しく食べて、  
その美容効果でパプリカ美人を目指してみたいはいかがでしょうか(\*^^\*)