

『パプリカ』



～ おいしいパプリカの選び方 ～

◇ 全体的に色が濃く、ツヤのあるもの
◇ みずみずしさがあり、持ったときに
張りや弾力のあるもの

軸の切り口が茶色く変色しているものや
表面がしわっぽくなくなっているものは、
鮮度が落ちている可能性があります。



2024年5月

パプリカの栄養価

- **ビタミンC**
風邪の予防や疲労回復、肌の健康を保つ
- **ビタミンE**
体内の抗酸化作用、動脈硬化予防
- **食物繊維**
腸内環境を整えて便秘予防に
など他にもたくさんの栄養があります！

～ おすすめの食べ方 ～

パプリカに多く含まれるビタミンCは熱に弱いと言われて
いますが、パプリカはしっかりとした組織に守られているた
め、加熱してもビタミンCが損なわれにくいのです！

また、油と一緒に使うことで熱に強いビタミンEなどは吸
収率がアップします。サラダやピクルスなどの火を通さない
食べ方はもちろん、炒め物もおすすめです！

