

NEWS — LETTER

ISSUE
59
Aug.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.8月号

管理栄養士

担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

実は唐辛子の仲間です - 「ピーマン」

管理栄養士 瀬野 由惟

生粋のインドア派ですが、鮎の塩焼きが大好きなので夏は川に行きたくになります

8月に入り、今年も本格的な猛暑がやってきましたね。今年エルニーニョ現象によって例年より涼しい夏を過ごせるかも？と淡い期待を抱いていましたが、どうやら今年も変わらず厳しい暑さとなるようです。引き続き、こまめな水分補給や休息、バランスの取れた食事などの熱中症対策を心がけていきましょう。今回は、代表的な夏野菜の1つでもあるピーマンについてのお話です。

ピーマンといえば緑色をしています、よく似た野菜にカラフルな色をしたパプリカがありますね。実はどちらも「ナス科トウガラシ属」に属し、品種改良によって唐辛子の辛味成分をなくしたもので分類上は同じ野菜とされています。なんとなく緑色＝ピーマン、赤や黄色＝パプリカといったイメージになりがちですが、色だけでピーマンかパプリカかが決まるわけではありません。どちらもはじめは緑色をしており、熟していく過程で色変化していきます。ピーマンは成熟前の緑色の段階で収穫したもので、収穫せずに熟成を重ねていくと黄、オレンジと変化していき、完全に熟した状態では赤色になります。この緑色以外のカラフルなピーマンは「カラーピーマン」と呼ばれます。カラーピーマンはさらにいくつかの種類に分類され、その中でも厚みや重さがしっかりとあり(100g以上!)ペル型をしているものをパプリカと呼びます。

また、成熟の段階で色だけではなく栄養価や味わいも変化していきます。

緑ピーマンにもビタミンCやβカロテン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていますが、カラーピーマンはさらに栄養価が高く、甘みも強くなります。通常、緑色のピーマンは花が咲いてから大体25～30日で収穫できますが、赤ピーマンになるまでにはその2倍以上の日数がかかると言われています。収穫までに長い時間をかけることで、甘みが強くなり栄養価も高くなるのです。以下、ピーマンに豊富に含まれる栄養素について紹介します。

・ビタミンC

高い抗酸化作用を持ち、老化や動脈硬化の予防効果が期待できます。ピーマンにはレモンの約1.5倍ものビタミンCが含まれています(100gあたり)。水溶性ビタミンのため、本来は水にさらしたり加熱することで失われやすいのですがピーマンは例外です。これは、ピーマンに含まれるビタミンPがビタミンCの破壊を防ぐ働きを持つためです。

・βカロテン

ビタミンCと同様に高い抗酸化作用があります。必要に応じて体内でビタミンAに変換され、肌や目の健康を保つ働きを持つほか、免疫機能の維持にも効果的です。加熱したり、油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。

種ごと美味しい！ ピーマンの焼き浸し

【材料 (2人分)】

- ・ピーマン 4~6個
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・かつお節 お好みの量

★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 または ★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
★水 200mL ★しょうがチューブ 約2~3cm

【作り方】

1. ピーマンを縦に半分に切り、ヘタを取る。※今回は種も使用するため、種は残します！
(しょうがチューブがない場合はしょうがをすりおろしておく)
2. ★の調味料をタッパーなどの容器に入れて混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンを入れて中火で焼く。
焦げないように確認しながら両面ともに全体に焼き目をつける。
4. 焼き目がついたら2.の容器にピーマンを入れ、30分ほど漬ける。
5. 器に盛り、かつお節をかけて完成！

ピーマンは種まで食べられます。加熱すると苦みも和らぎ、プチプチとした食感がいいアクセントになります！

