

## パプリカの栄養価の違い



赤、黄、オレンジとパプリカの色は色とりどりですが、それぞれ栄養価が違うことをご存知ですか？

今回は今が旬（7月～10月）であるパプリカの栄養価についてです。



### 赤パプリカ



カプサイシンと呼ばれる赤い色素は、赤唐辛子にも含まれている成分。高い抗酸化作用があるといわれています。

身体の中の不要なコレステロールを取り除く働きがあるため、**動脈硬化や心筋梗塞**などの生活習慣病の予防効果が期待できます。また、新陳代謝を活発にする働きがあるため、**冷え症や疲れやすい方の疲労回復**にもお勧めです。

### 黄パプリカ

シミやそばかすを防ぎ、美白へと導く役割を果たすビタミンC、肌の老化を防ぐルテインが豊富に含まれています。



### オレンジパプリカ



抗酸化作用によって老化を防ぎ、生活習慣病の予防に役立つβ-カロテンや、美白効果や免疫力の向上が期待できるビタミンC、「若返りのビタミン」と呼ばれエイジングケア効果があるビタミンEなど、赤と黄色両方の成分を含んでいます。

### パプリカは油を使った加熱調理がオススメ

- パプリカに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特徴があります。
- β-カロテンは、油と調理すると栄養効率が上がります。

ぜひこの機会に、積極的にパプリカを取り入れてみましょう！

