



夏のおすすめ食材



今回は夏おすすめの食材として【にんにく】と【パプリカ】を紹介します。
にんにくは1年を通して出回っていますが、旬は6～8月の夏とされています。
パプリカは8割が輸入されているため1年中見かけますが旬は7月～10月です。
最近では国内でのハウスでの栽培もおこなっているため旬を過ぎても通年出荷されます。



にんにく



- **ビタミンB₁**
体を動かすエネルギー作りを助けます。
不足すると疲れやすくなったり、食欲不振を起こします。
- **アリシン**
ビタミンB₁と結びつき、その働きを持続させるため疲労回復が期待できます。
また、抗菌作用もあるとされています。



パプリカ



- **ビタミンC**
抗酸化作用により細胞や血管の老化を防ぎます。
- **β-カロテン**
体内でビタミンAに変換される栄養素で、目や皮膚の健康維持に役立ちます。
- **ビタミンE**
抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防ぎます。また、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きもあります。



選び方と保存のポイント



- **ぷっくら丸み**を帯びていて、形が歪んでいないもの。
- 実の部分がしっかり**硬く**、ずっしりと**重み**を感じるもの。

☆保存するときは一片ずつばらばらにし、皮は残した状態でラップにくるみ冷凍すると**約6か月**保存可能です。

- 全体的に**色が濃く**、**つや**のあるもの。
- 全体的にみずみずしさがあり、**ハリ**や**弾力**があるもの。しわがあるものは鮮度が落ちている証拠です。

☆保存するときは丸ごとラップでくるみ、空気が入らないようにして冷蔵庫に入れると**約1か月**保存可能です。

にんにくは食べすぎ注意 ⚠

にんにくに含まれる**アリシン**は刺激や殺菌作用がとても強いため、食べ過ぎると消化器に負担がかかり胃痛や口内炎、便秘下痢を引き起こすことがあります。

にんにくは生のものの方が刺激が強いため、加熱して食べるのがおすすめです。



パプリカは色によって特徴が違う？



赤パプリカ

ほんのり甘みがあるのが特徴。
ビタミンCとβ-カロテンが3色の中で1番多く含まれています。

黄パプリカ

少し苦みがあるのが特徴。
β-カロテンよりも抗酸化作用が強いα-カロテンや眼の健康維持に効果的なゼアキサンチンが含まれています。



オレンジパプリカ

苦みがなく甘いのが特徴。
赤と黄色の両方の栄養がバランスよく含まれています。