



## 献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の南蛮漬け	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ちくわのきんぴら	ちくわ ピーマン にんじん ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒
キャベツのツナ和え	キャベツ きゅうり ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料
みそ汁	木綿豆腐 油揚げ わかめ 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



## ピーマン

ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防止したり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワやたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。



ピーマンの選び方  
 ・鮮やかな緑色をしているもの！  
 ・表面にハリとツヤがあるもの！  
 ・肉厚なもの  
 1週間程度を目安に使い切るのがおすすめ！

ビタミンCの他にも、ピーマンに含まれる栄養

<p>生活習慣病予防に！  <b>β-カロテン</b>                  β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンで、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があります。</p>	<p>血液サラサラ効果！  <b>ビタミン</b>                  ピーマンの独特の青臭い香りはビタミンによるものです。血液をサラサラにする効果も期待できることから、心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果が期待できると言われています。</p>	<p>むくみの解消に！  <b>カリウム</b>                  カリウムは体の水分バランスを保つ働きやナトリウムを排出して正常な血圧を保つ働きもあり、高血圧予防に効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出することからむくみの解消にも効果があります。</p>	<p>毛細血管を丈夫にする！  <b>アスパリジン</b>                  アスパリジンはアミノ酸の一種で、体内でビタミンEのような作用をすることからビタミン様物質と呼ばれています。体内でビタミンCの呼吸を助ける働きがあります。また、毛細血管を丈夫にする働きがあることから、高血圧予防や出血の予防にも効果が期待できると言われています。</p>
--	---	---	--