

ピーマン



生産者 JAきみつ 하우스ピーマン部会

生産地 千葉県袖ヶ浦市
君津市



●ピーマンの栄養

ピーマンはビタミン豊富な野菜です。1個におよそ80mgのビタミンCが含まれています。これはレモンと同等かそれ以上！ビタミンCはメラニン色素を分解する働きがあるので、夏の日焼け対策に十分摂りたい栄養ですね。加熱に弱いビタミンCですが、ピーマンに含まれているビタミンCは熱にも強いのです。これはビタミンPと一緒に含まれているからで、PはCを熱や酸化から守ってくれます。だから炒めたりしても十分ビタミンCが摂れます。

品種名

京鈴