

8月の食材 カラフルな彩りが楽しい パプリカ

You are what you eat.



野菜類/(ピーマン類)/赤ピーマン/果実/生 100g当たりの成分(廃棄率10%)

| | | |
|-------|--------|-------------------------------|
| エネルギー | 28kcal | 体や体の組織を動かす |
| 水分 | 91.1g | |
| タンパク質 | 1.0g | 血や肉、細胞など体の基本を作る |
| 脂質 | 0.2g | エネルギー源 |
| 炭水化物 | 7.2g | エネルギー源 |
| 灰分 | 0.5g | 高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量 |
| カリウム | 210mg | 神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う |
| カルシウム | 7mg | 骨や歯を丈夫にする |
| リン | 22mg | 骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる |
| 鉄 | 0.4mg | 酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分 |
| 亜鉛 | 0.2mg | 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける |
| ビタミンC | 170mg | 生体内の酸化還元反応に関与し、コラーゲンの生成と保持を行う |
| ナイアシン | 1.2mg | エネルギーの代謝に関与するビタミン |

出典：日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

■パプリカの歴史と

ビタミンC

パプリカはナス科トウガラシ属の野菜です。ハンガリーが原産国だといわれており、ハンガリー語で「ピーマン」を意味します。多くの野菜と異なり、自生していた植物が食べられていたのではなく、トウガラシが品種改良されて栽培されるようになりました。そのため姿形がピーマンに酷似しており、その違いは分かりづらいですが、緑色のピーマンは未熟の状態で収穫される未熟果実である一方、カラフルなパプリカは完熟果実です。そのため、ピーマン独特の青臭いにおいや苦味はパプリカにはなく、甘みが強くなります。

現在では健康のみならず、美容の観点からも大注目されているビタミンC。実はパプリカの研究過程において、1937年にハンガリー出身のアルベルト博士がノーベル医学・生理学賞を受賞しています。サプリメントや化粧品としてビタミンCを気軽に摂れるようになったのはパプリカのおかげといえます。この研究により、パプリカの知名度は瞬く間に広がり、世界中の食卓を彩るようになりました。

子どもが嫌いな食べ物としてよく話題に挙がるピーマンですが、パプリカであれば子どもも食べることができる

のではないのでしょうか。

■カラフルなのはなぜ？ 色が変わる理由

パプリカといえば定番の赤やオレンジ、黄色を思い浮かべることが多いと思いますが、それに加えて緑や紫、黒、白、茶色などもあります。色の違いは、実の栄養素に起因しているため、同じパプリカでも、実は摂取できる栄養価が変わってくるということになります。

パプリカもピーマン同様、未熟な状態では緑色ですが、成長に伴い果実の中でさまざまな成分が分解され、その分解により生成された成分によって色が変化するという仕組みです。赤色に変化するものはβ-カロテン、カプサイシン、黄色に変化するものはルテインが生成されています。他の色になる実では、赤色と黄色をベースとして、生成される成分のバランスによって変色していると考えられます。

保存方法

使いやすい大きさに切り、保存袋に入れた状態で冷凍保存した場合、食感の変化が少ないまま約1カ月持ちます。冷蔵保存の場合、切った状態のものよりも丸ごと保存の方が保存期間は長くなります。