

# 健康市場

第180号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H24. 8.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる



## ピーマン



### 栄養と薬効

ピーマンはとうがらしの仲間、ピーマンは**ビタミンC**を豊富に含んでいますので、細胞を丈夫にし、カゼの予防やお肌のトラブルに効果的です。コレステロールを低下させる作用のある葉緑素(クロロフィル)を含んでいますので、高血圧や動脈硬化にも有効です。クロロフィルには**抗酸化作用**があり、がん予防にも効果が期待できます。

大ぶりのピーマンにはレモン1個分に相当するほど**ビタミンC**が含まれている！

### 選び方

- ①ヘタの部分が鮮やかでピンとしているもの。
- ②形が大きく緑色が均一に濃く、はりつつやがあるもの。
- ③肉厚でやわらかなもの。

### 調理のポイント

加熱することによりピーマン特有のにおいが少なくなり、食べやすくなります。また、油と合わせることで**カロチン**の吸収を高めることができます。ビタミンCは加熱すると壊れやすい成分ですが、ピーマンは果肉が厚いため、熱を加えても**ビタミンC**の損失は少ないようです。

### 保存方法

穴の空いたポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。比較的に持ちますが、温度が低すぎると低温障害をおこします。**8~10℃**くらいが最適です。

# オリンピックの 豆知識

今年は夏季オリンピックが開催され、今まさに盛り上がりを見せています。

オリンピックは、四年ごとに行われる、**国際的スポーツ大会**です。  
夏季オリンピックは、うるう年に行われていることをご存知ですか？

ここからはオリンピックの歴史についてご紹介したいと思います。

オリンピックは歴史が古く、古代ギリシアの**オリンピア**で、紀元前 776 年から 4 年ごとに行なった主神ゼウスの祭典が発祥です。この祭典は、**オリンピア祭**と呼ばれ、これにちなんで**オリンピック**という名がつけました。

オリンピックの第一回は、116 年も前の 1896 年です。

1894 年にフランス人の**クーベルタン**らが**国際オリンピック委員会 (IOC)**を創立して、その 2 年後に、第一回オリンピックが開催されました。

## 五輪の輪の色には意味がある！？

オリンピックの象徴でもある五輪のマーク(オリンピック・シンボル)は、

- ・ **世界 5 大陸**(ヨーロッパ・アジア・アフリカ・オセアニア・アメリカ)
- ・ **五つの自然現象**(火・水・木の緑・土の黒・砂の黄色)
- ・ **スポーツの 5 大鉄則**(情熱・水分・体力・技術・栄養)



これらを、原色 5 色(および単色でも可)と 5 つの重なり合う輪で表現したものです。

また、5 つの重なり合う輪は、**平和への発展**を願ったものです。

## 聖火点灯の流れ

伝統的に、聖火は**オリンポス山**で太陽を利用して採火され、

聖火ランナーによってオリンピック開催地まで届けられます。

聖火台に点灯された聖火は、そのオリンピックの開催期間中ともされ続け、閉会式の最後に消灯されます。

オリンピックの開会式が行われる数ヶ月前に、古代オリンピックが行われ、ギリシアのオリンピアで採火されています。

聖火トーチへは、太陽光線を一点に集中させる凹面鏡に、巫女がトーチをかざすことで火をつけています。

