

# ももも!

まんが:じつく



## 第26話 ~青ピーマンといえは、コレでしょう!~

主人公の岩井耕太君は、現在地元いわいこうたの小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元いわいこうたの農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月はピーマンノカミが登場。みなさん捨てちゃうあの部分。実はそこが一番栄養豊富なんです。美容と健康のためにピーマンを丸ごと食べちゃおう！

JAいわて平泉の管内でも  
ビニールハウスのピーマン栽培  
を行っているんですよ

知ってるよ!  
5月から出荷  
してるんだってね

5月9日から出荷

昨年えんん!!度は念願だった  
3億円の販売を突破し  
さらにこの美味しさを  
広めようと思い進中です

そこで私は  
初心に戻り

お?

ピーマンノカミ

やっぱりピーマンといえは  
"苦み"と"青い香り"ですよね!  
と主張することになりました!

まず苦み(クエルシトリン)  
には抗動脈硬化作用や  
抗うつ作用が!

苦み(クエルシトリン)  
・利尿作用  
・便秘解消も  
イチョウ葉やドクダミ茶にも  
含まれる苦味だよ

青い香り(ピラジニン)には  
育毛促進と抜け毛予防  
効果があるそうです!

髪かみの健康は  
青ピーマンで!  
血球サラサラで  
血行結構!

さらにこの効能を  
最大限活用する  
には...

ピーマンのタネとワタも  
一緒に食べることです!

むしろ成分はここに  
集中しています!!!

タネとワタ(胎座)

みなさん捨てちゃうけど  
タネとワタは皮以上に  
栄養価が高いん  
ですよ!!

おみそれ  
しました  
!!

髪かみの健康なんて  
珍しい効能を  
もっているなあ〜♪

今年のピーマンも  
たつぷりの栄養と  
岩手のおいしい  
空気を詰めて  
お届けします!

そこも  
食べられ  
たの!?