

ピーマンが日本の食卓に完全に定着したのは昭和35年頃で、以来、どこの八百屋の店頭でも見られる。それは大変に結構だが、最近では一年中並べられている。これは完全な行き過ぎだ。季節はずれのピーマンでは、薬効よりも害作用のほうが大きいと考えて、まず間違いない。

ベル形をし、果皮が厚く、辛味がなく特有の香りのあるこの食品を、ピーマンというのはフランス語の呼び方。英語ならスイート・ペッパー（または単にペッパー）だ。

ともあれ、夏の健康に欠かせないビタミンAとかCが、他の野菜に比べるととびぬけて多いのだからありがたい。A、Cとも体の抵抗力を強化して、夏ばての防止・回復に卓効をあらわす。両者とも、細胞と細胞をしっかりとつなぎとめるニカワ質の生成に不可欠な成分なのだ。

ニカワ質が十分につくられれば、組織がたるんだり毒素に対する防衛力が弱くなる弊害などは避けられる。

熱い季節には食欲がなくなりがちで口当たりのいいさっぱりとした食物や冷たい飲み物を多くとるから、組織もたるみがちで、暑さ負けしやすい。またそんな人は涼しい季節になって食が進むようになると、組織は膨張して肥満になりやすい。

だから、夏場は涼しく過ごすための工夫のほか、組織の抵抗力を維持・強化することも併せ行うことが重要である。その際、ピーマンが大いに役立つのだ。

ピーマンは脂肪代謝をスムーズにする作用を持ち血液中に中性脂肪が過剰になったり、コレステロールが血管に沈着するのを防止するから、動脈硬化や高血圧に有効である。

それと同時に、物質代謝全般を活性化するので、糖尿病、肥満体の人も大いに活用するとよい。また、神経細胞の抵抗性を高めるのでノイローゼの防止にも役立つ。

視力強化作用を持つのも、ピーマンの特性の一つ。

物質代謝が促されて、老廃物の排泄が進むと血液はきれいになる。

それにビタミンA効果がプラスされ、目の疲れが取れ、機能も回復されるのだ。同じ作用によって髪や爪の色艶もよくなる。

ピーマンには、カルシウム、鉄も含まれ、毛細血管を強くするビタミンPもある。

そのため、皮下出血や血行不順を防いで、紫班症などの皮膚障害を治す。

また、メラニン代謝を良くする作用もあり皮膚の抵抗性を強めるビタミンDも含まれるから、色黒、シミ、ソバカス、かぶれ、吹き出ものなどの美容障害に効く。

ピーマンは生のままサラダに加えても、独特のほろ苦さが味わえて楽しいが、油炒めにすれば薬効的にはより望ましい。油（植物油）を用いると、ビタミンAの利用率が高まるのである。

なお、加熱すると軟らかくなり、カサも少なくなるから、摂取絶対量も多くなる。

これは他のビタミンにおいても同様で、結局は効率よく摂取できるのである。