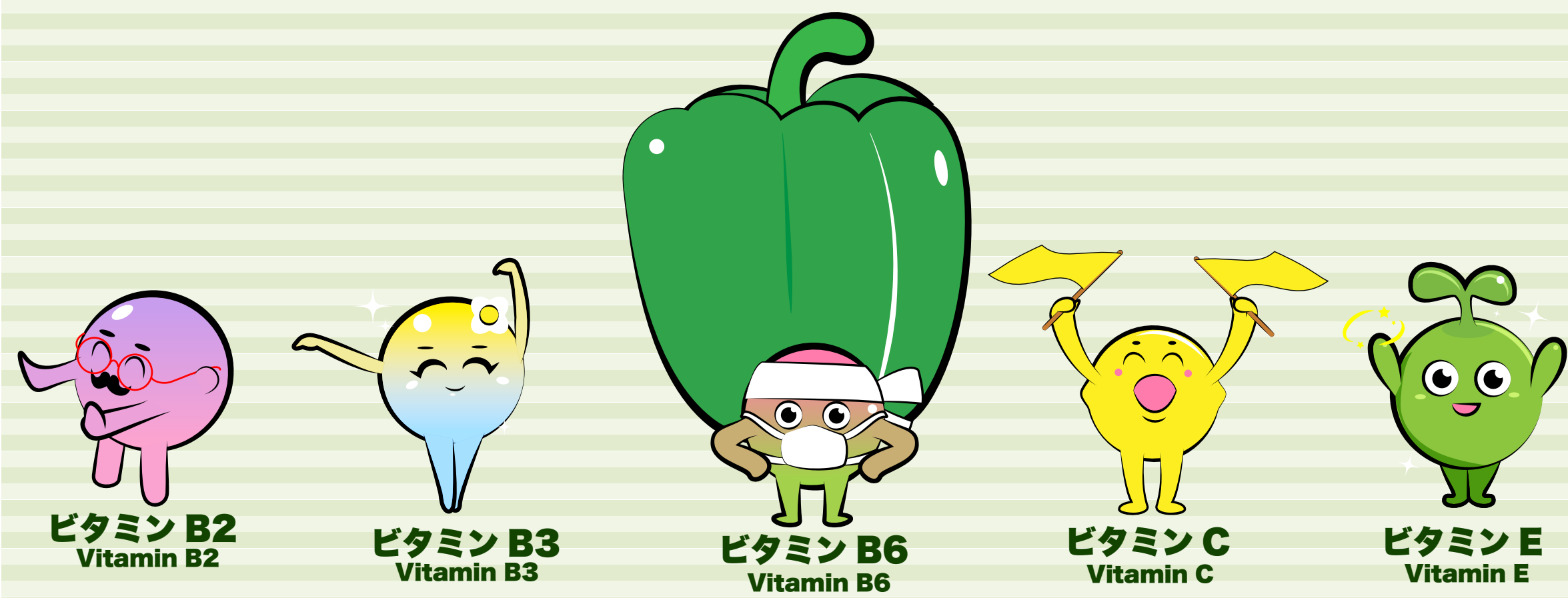


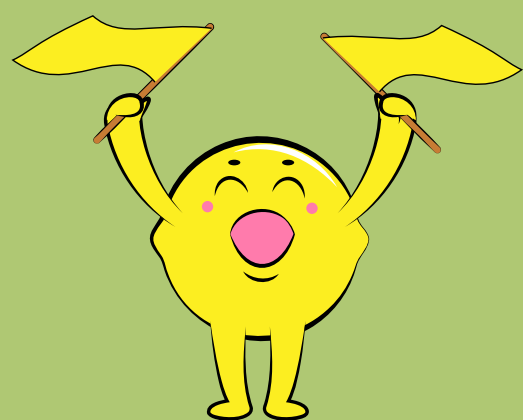
# ピーマンの栄養たち

*Nutrition of greenpepper*



## 栄養と効果一覧

*List of nutritional effects*



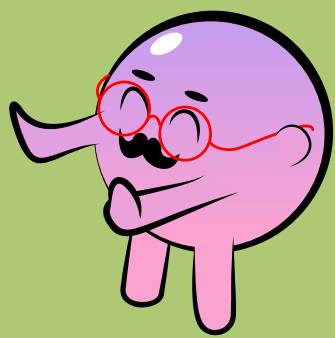
**ビタミンC**  
Vitamin C

**疲れをとってくれる**  
*Relieves fatigue.*



**ビタミンE**  
Vitamin E

**体を若く保つ**  
*Keep your body young.*



**ビタミンB2**  
Vitamin B2

**肌や粘膜を丈夫にする**  
*Strengthens skin and mucous membranes.*



**ビタミンB3**  
Vitamin B3

**皮膚や粘膜を健康に保つ**  
*Keep skin and mucous membranes healthy.*



**ビタミンB6**  
Vitamin B6

**筋肉や血液の材料になる**  
*Makes muscle and blood.*



**βカロテン**  
β-carotene



**カリウム**  
Potassium



**葉酸**  
Folic acid