

# 栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

12月になりました。今年もあともう少しですね。日中の寒暖差があり体調を崩しやすい時期ですが風邪などひいていませんか？今回は風邪予防にも効果があると言われている旬の果物みかんについてお話したいと思います。

みかんの誕生は2千年前から3千年前で原産地はタイやミャンマーと推測されています。温州みかんは日本生まれといわれている柑橘で、400年ほど前に中国から鹿児島県に伝わった柑橘の種から偶然発生したと考えられています。温州みかんには10月～11月に取れる早生温州みかんと普通温州みかんがあり、静岡県は普通温州みかんの結果樹面積、収穫量、出荷量が日本一です。温州みかん全体では和歌山県が一位、二位が愛媛県、三位が静岡県になります。

## 【みかんの成分について】

### みかんの実

ビタミンC…疲労回復にピッタリです。冬の風邪予防に効果があります。

免疫力を高める効果もあります。

一日3～4個で一日分の必要量（100mg）を摂取することができます。

クエン酸…ダイエット効果や便秘の解消、疲労回復効果があります。

### βクリプトキサンチン

…みかんのオレンジ色の色素の一種です。ビタミンAと同等の働きをし、最近ガン予防効果があることがわかり、注目されている成分です。

### みかんの袋、スジ

ペクチン…水溶性食物繊維の一種で、ジャムを作るときにフルーツをゼリー状にしてくれる成分です。コレステロール値を下げる働きもあります。

### フラボノイド化合物（ヘスペリジンなど）

…みかんの実と皮の間についている白い綿状の部分に多く含まれています。

血圧が上がるのを防いだり、毛細血管を強化して血管と血液を元気にする効果があります。

みかんの成分には色々な効果がありますが、食べ過ぎや剥き過ぎで手が黄色になる症状「柑皮症（かんぴしょう）」が出ます。みかんを食事やおやつに上手に取り入れてこの冬を健康にお過ごしください。

この季節、こたつにみかん最高ですね♪

