

# みかん

柑橘類の中で最も出荷量の多いみかん。まさに冬の代名詞ともなるこの果物。何気なく食べていますが、お正月でなまった体を引き締めてくれそう★おこたつに入ればくぱく食べてしまいそうになりますが・・・

くれぐれも食べ過ぎにはご注意くださいね。



## 《みかんの知っておきたい食効果》

柑橘類は全体に**ビタミンC**を多く含むのが特徴です。温州みかんも例外ではありません。**白い筋の部分**には、毛細血管を強くして、動脈硬化予防に働く、**ヘスペリジン**（ポリフェノールの一種）を含みます。更に苦味成分の**リモネン**、**テルペノイド**など、抗がんにも有効とされる成分が含まれ、これらの作用と**ビタミンC・E**の抗酸化力が組み合わせあって、脳卒中や心臓病予防にも効果を発揮します。みかんの酸味、**クエン酸**には疲労回復効果が期待できます。

### 1個のおもな栄養価

**エネルギー 38 Kcal** ・ **食物繊維 0.8g** ・ **ビタミンA 51μg**

**ビタミンB1 0.06mg** ・ **ビタミンC 30mg** ・ **カリウム 110mg**

「温州みかん・じょうのう」の数値によるもの。ビタミンの中ではCをたっぷり含むほか、糖代謝に欠かせないビタミンB1も豊富に含まれています。

### 《調理と組み合わせのコツ》

ビタミンCは、水にも熱にも弱い為、生で食べるのが一番です。

### 《冷凍保存の仕方》

（冷凍もできる♪）皮をむき、1房ごとに薄皮をむいて冷凍する。凍ったままか、半解凍で、冷たいままデザートとして。ヨーグルト等に混ぜて食べると美味しい。もちろん丸ごと凍らせて冷凍みかんにしてもOK。

### 抗がん作用・骨粗鬆症予防に・・・β-クリプトキサンチン

色素成分。抗酸化ビタミンとの相乗で効果を発揮します。また、骨密度と新たに関連があることが発見され、この物質を豊富に含むみかんの摂取が閉経女性における骨密度の低下に対して予防的に働く可能性が分かりました。

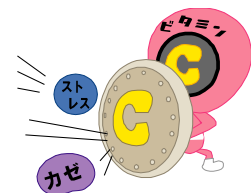
### ダイエットに・・・シネフリン

体内の脂肪細胞に届くと、脂肪分解酵素リパーゼが活性化して蓄積された脂肪を燃えやすい状態にするといわれています。通常みかんが熟しても、みかんのもつ分量は基本的には変わりませんが、シネフリンの量に限っていえば、熟すと半分位にまで減少してしまうようです。

### 血圧の高い人に。アレルギーの緩和・・・ヘスペリジン

みかん由来のポリフェノール。

他にも毛細血管を広げて強化し、血行障害を防ぎます。



### 《手が黄色くなるのはなぜ??》

オレンジ色の色素であるカロテノイドは脂肪につくため、みかんを大量に食べると手の皮膚が黄色くなります。これは「柑皮症」という一時的なもので、健康には影響はないので安心してお召しあがりください。