

栄養だより

第9回 テーマ「みかん」

寒さも本格的になってきた今日の頃、皆様いかがお過ごしですか。今回の栄養だより、テーマは「みかん」です。日本の冬には欠かせない存在のみかんについて調べました。どうぞ御覧下さい。

みかんの豆知識

日本で一番食べられている果物です
1世帯あたりの果物の年間購入量

◆第1位◆	みかん	21kg
◆第2位◆	りんご	16kg
◆第3位◆	バナナ	15kg



「熊本みかん」「愛媛みかん」「有田みかん」「広島みかん」など日本各地にさまざまなみかんがありますが、これらはみな「温州みかん」。約400年前に突然変異によって、日本独自の種無しみかんが誕生しました。

ナイフを使って皮をむくオレンジが主流のアメリカで、ナイフいらずで種もない、テレビを見ながら食べられる温州みかんは「テレビオレンジ」と呼ばれる人気者です。またカナダに輸出されるときには「クリスマスオレンジ」の名前がつけられるそうです。

温州みかんの種類

極早生	早生	中生	普通
9~10月	10~11月	11月下旬	12月



極早生が熟して普通みかんになるわけではなく、それぞれ違う種類のみかんです。

みかんの栄養に注目!!

ビタミンC

免疫力を高め、風邪予防に効果的。ビタミンCは水に溶けやすく壊れやすいが、みかんは袋がビタミンCをしっかりと守っているため効率よく摂取できます。

β-クリプトキサンチン

温州みかんに含まれる色素。1998年にがん予防効果があると発表されました。みかん1個に約2mg含まれ、1日2回くらい食べると有効だそうです。

ワエン酸 (酢っぱさ)

血液をサラサラにし、栄養の吸収を高める。また、疲れを取り除く効果もある。酢っぱいみかんは甘いみかんの差は糖分で、ワエン酸量は変わらない。甘いみかんでもワエン酸パワーは健在。



袋にスジが多く含まれるもの

ヘスペリジン (ビタミンP)

- 血管を丈夫にする
 - 血圧の上昇を抑える
 - 血中の中性脂肪を分解する
- といった効果がある。袋には実の50倍、スジにはなんと!! 300倍含まれている。

みかんを食べると手が黄色くなるのはカロチノイドという成分のためじゃよ。



ペクチン (食物繊維)

水溶性の良質な繊維で整腸作用がある。袋ごと食べての方が4倍近く多く摂れる。

おいしいみかんの見分け方

おいしいみかんは糖(甘さ)とワエン酸(酢っぱさ)のバランスがとれたものです。

見分け方

- 色... より赤い方
- 形... 横から見て平たい方 (円高のものは皮と身の間にむだな空気が入りこんでいるので)
- 感触... しっとりずべずべがよい
- 入たの切り口... 小さいほどおいしい



食べ頃

みかんは完熟してから収穫するため、私たちの目の前にあるみかんはすでに食べ頃です。