



## スゴイ! みかんの栄養

冬の果物の代表“みかん”は、風邪予防に役立つビタミン C を含み、手でむくだけで手軽なので、1日に何個も食べるという方も多いのではないのでしょうか。みかんなどの果物は効率のよいエネルギー源ですが、とりすぎると中性脂肪などが上昇する要因となります。今回は旬の果物“みかん”を上手に活用するポイントをご紹介します。

### ◆みかんの栄養

#### ビタミンC

肌の調子を整えたり、風邪予防に効果的です。ビタミンCは調理で損失しやすいので、生でそのまま食べられるみかんはビタミンの損失を最小限に抑えられます。



#### ヘスペリジン

ポリフェノールの一種で、皮や白いスジ、袋に含まれています。血のめぐりを助ける働きがあります。

#### β-クリプトキサンチン

みかんの色の素となる成分で、強い抗酸化作用があります。近年、骨の健康や生活習慣病のリスク低下に役立つことが報告されています。



#### ペクチン

水溶性食物繊維の一種で、子房の袋に含まれます。お腹の調子を整えたり、コレステロールを下げる手助けをします。



### ◆選び方のポイント

- ① 皮の色が濃く、張り・ツヤがあるものを選びましょう。皮が薄くてやわらかいものは糖度が高く甘味があります。
- ② 横から見て平たいみかんほど、味が濃縮して美味しいみかんです。
- ③ ヘタの切り口は小さいものを選びましょう。

### 美味しいみかん

皮：張り・ツヤがある

ヘタ：小さめ

形：平たいもの

色：濃い色



### ◆おすすめ! の食べ方

#### ★みかんの1日の目安量は2個

食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇につながります。食べ過ぎに気をつけましょう。

#### ★白いスジや袋はとらない

上記にご紹介した通り、白いスジや袋には栄養があります。とらずにそのまま食べましょう。

#### ★果物は朝に食べるのがおすすめ!

“朝の果物は金”と言われるほど、果物の糖質はすぐに吸収されるエネルギー源です。睡眠中に失われたエネルギーも効率よく補給できます。朝の果物で頭も体もすっきり目覚め、良い1日のスタートをきりましょう!

#### その他の柑橘類の1日目安量

オレンジ	2個
グレープフルーツ	1個
いよかん	
はっさく	
デコポン	
なつみかん	

参照：毎日くだもの200g運動指針

みかんをたくさん食べると手が黄色くなるのはなぜ?



みかんに含まれるカロテンが皮膚に沈着し、黄色く見えます。一時的なものなので害はありません。みかんの食べ過ぎをやめれば元に戻るの、安心して召し上がってください。



※糖尿病の方や中性脂肪が高い方、腎疾患等でカリウム制限のある方は、医師や管理栄養士に果物のとり方について確認してください。

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### ★簡単レシピ★ 牛乳みかんゼリー

調理時間 約15分 (冷やし固める時間を除く)

【材料】(6個分)

みかん缶・・・1缶

牛乳・・・600cc

粉ゼラチン・・・10g

砂糖・・・大さじ4

<A>



エネルギー：123kcal  
たんぱく質：5.0g  
カルシウム：113.7mg

【作り方】

- ① みかん缶を開けてザルにだし、水気をきる。
- ② 鍋に<A>を入れ、中火にかけゆっくり混ぜ、沸騰する前に火をとめる。
- ③ ヘラで混ぜながら、鍋底を水で冷やし温度を下げる。
- ④ 容器に①のみかんと③を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製