

人は食べたものでできている

1月の食材 金運・開運を願うビタミンC豊富な食材

きんかん

You are what you eat.



イラスト：吉村友

きんかんの主な栄養素—果実類/(かんきつ類) きんかん/全果/生、100gあたり

エネルギー	67kcal	マンガン	0.11mg
たんぱく質	0.5g	β-カロテン当量	130μg
脂質	0.7g	レチノール活性当量	11μg
植物繊維総量	4.6g	α-トコフェロール	2.6mg
炭水化物	17.5g	γ-トコフェロール	0.2mg
ナトリウム	2mg	ビタミンB1	0.1mg
カリウム	180mg	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	80mg	ナイアシン当量	0.7mg
マグネシウム	19mg	ビタミンB6	0.06mg
リン	12mg	葉酸	20μg
鉄	0.3mg	パントテン酸	0.29mg
亜鉛	0.1mg	ビタミンC	49mg
銅	0.03mg		

※出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

■小さな果実の中に栄養素が たくさん詰まっている

小さくてかわいらしい黄色いきんかん（金柑）。「金冠」と同じ読みで、金のかんむり、宝物が連想できることから、富に恵まれますようにとの願いを込め、おせち料理に加えられています。原産地は中国、日本に伝わったのが江戸時代といわれています。皮が柔らかく、まるごと食べられるのが特徴です。

最近では「ぶちまる」と呼ばれる種がないきんかんや「スイートシユガー」と呼ばれるとても甘いきんかんが登場しています。古くからはかぜ予防や咳止め、のどの痛みを抑える民間薬として重宝されてきました。のどや鼻の粘膜を守るビタミンAや、ウイルスの進入を防ぐビタミンCが多く含まれており、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンB群などのビタミン類も豊富です。さらにヘスペリジン、食物繊維などさまざまな栄養成分を豊富に含み、血流改善や老化、病気の予防、疲労回復などに効果を発揮します。

■皮ごと食べれば栄養分を 余すところなく取れる！

よく「皮をむいて食べるの？」と食べ方が分からない方がいます。きんかんの皮はやわらかく苦味も少ないため、流水で洗った後そのまま生で食べられるほか、砂糖漬けやはちみつ漬け、ジャ

ム、甘露煮、ドライフルーツとしても食べられています。皮つきのまま食べれば、ビタミンCやヘスペリジンと呼ばれるポリフェノールの一種である栄養分を余すところなく取ることができます。

きんかんはカルシウム、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラル類も含まれており、善玉コレステロールを増加させる働きや、発ガン抑制作用のほか、生活習慣病予防にも効果があります。動脈硬化を予防したい方や免疫力を向上させたい方、疲れやすい方にもお薦めしたい旬の食材の一つです。

どうぞこれから黄金色に熟した旬のきんかんのおいしさをご堪能ください！

保存方法

きんかんは皮が薄く乾燥しやすいため、冷蔵保存する場合、ペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2週間ほど保存することが可能です。

冬場の暖房が効いていない部屋であれば、常温保存も可能です。通気性の良いざるにきんかんを重ならないように並べ、涼しい場所に置いておきましょう。

保存期間はおよそ1週間。