

人は食べたものでできている

12月の食材 冬の代名詞! みかん

You are what you eat.



みかん(うんしゅうみかん/じょうのう/普通/生)
可食部100g当たりの栄養成分

エネルギー	49kcal	体や体の組織を動かす
水分	86.9g	
タンパク質	0.7g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.1g	エネルギー源
炭水化物	12g	エネルギー源
ナトリウム	1mg	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	150mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	21mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	11mg	骨の重要な構成成分
亜鉛	0.1mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
食物繊維総量	1g	便秘やガンなどを防ぐ
ビタミンC	32mg	皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

■日本の固有種「温州みかん」

みかんは、およそ1200年前に天皇の使者が不老長寿の果物として中国から持ち帰ったとされており、中国原産のみかんは紀州みかんと呼ばれています。日本でよく食べられている種無しみかんは、「温州みかん」というもので、九州の鹿児島が原産の日本固有のみかんです。中国の有名なみかん産地である温州地方にあやかって温州みかんという名前がつけられたそうです。紀州みかんは種があり、小ぶりですが、酸味が少ないという特徴があります。温州みかんは種がなく、果皮と袋が柔らかく薄いのが特徴です。

■1日のビタミンCの必要量が3個で摂れる

みかんはビタミンCが豊富な果物として有名です。ビタミンCは肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、みかんの果肉の袋には便秘改善作用のあるペクチンが含まれており、そのほかに、みかんの筋や袋には、ビタミンPと呼ばれるビタミン様物質が含まれています。自然界

では、ビタミンCのそばには必ずビタミンPがあるといわれていて、みかんをはじめとする柑橘系の食材に多くみられます。ビタミンPは体の中で最も細い毛細血管を強くする作用があるといわれており、血流改善や抗アレルギー作用、免疫力アップというような効果が期待できるとされています。みかんを食べる際には、筋や果肉の袋も一緒に食べることで、より多くの栄養素を摂取することができます。冬場は風邪をはじめ、やはり病が増える時期なので、みかんを食べて免疫力を上げましょう。

おいしいみかんの見分け方

- ・へたの切り口が小さくて色が薄め。
- ・果皮の色が濃く、ハリがある。
- ・形が扁平で重みがある。
- ・皮が薄く、ツブツブが小さくきめ細かい。

保存方法

通気性の良いかごなどにキッチンペーパーを敷き、へたを下にして室温の低いところで保管することで、かびたり乾燥したりしにくくなります。