

みかん特集

寒さがまたいちだと厳しくなってきたこの頃。うんと冷える日もありますが今年も最後まで元気いっぱいにお過ごししたいと思います。今回は冬を身近に感じさせる食べ物みかんについてです！

●みかんの効果



風邪予防



美肌効果



●肌の調子を整えたり、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています
ビタミンCは加熱により損失しやすいので生で食べられるみかんはビタミンの損失を抑えられます
また、みかんの色素となる成分のβクリプトキサンチンには抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐと言われています

体を温める



整腸効果



●みかんの皮や袋、白いスジの部分にはヘスペリジンや食物繊維が多く含まれており、血管を拡張させ血流を良くして体を温める効果やおなかの調子を整え、コレステロールを下げる手助けをします

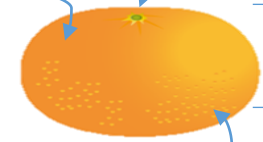
●おいしいミカンの選び方



- 1.皮の色が濃く、ハリとつやがあるもの！
- 2.横から見て平たいもの！
- 3.へたの切り口は小さいもの！

色が濃い

へた小さい



平たい

ハリとつやがある

●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！
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！！

※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。