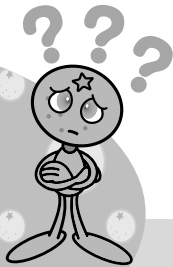


健康生活を送るための  
お役立ち **メモ**

“みかん”に  
秘められたすごい  
美容・健康パワー



冬に食べる代表的な果物に  
「みかん」があります。



みかんは「**ビタミンC**」の宝庫で、3～4個食べれば1日に必要なビタミンCをまかなえるほどの含有量です。ビタミンCは風邪や血管の老化を防いでくれる上、シミ・ソバカスの予防にも効果的です。

また、みかんには「**ビタミンA・B・E群、カリウム、食物繊維のペクチン**」なども含まれているため、“健康維持”と“美容効果”に優れた食材です。

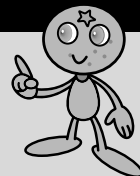
特にみかんの“白いスジ”の部分には、「食物繊維やビタミンC、抗酸化作用があるフラボノイド」が多く含まれています。

そのほか、みかんのオレンジ色の色素成分に含まれる“**β-クリプトキサンチン**”には強い抗酸化作用があり、「**癌**の発生を抑える作用」もあります。このβ-クリプトキサンチンは、ほかの柑橘類にも含まれていますが、圧倒的にみかんは含有量が多く“オレンジの1,000倍”といわれています。

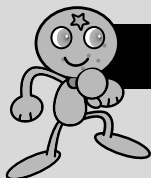
**みかんに含まれる主な栄養素**

栄養価（可食部100gあたり）

ビ タ ミ ン C	32mg
ビ タ ミ ン B 1	0.10mg
クリプトキサンチン	1700 μg
カ リ ウ ム	150mg
カ ル シ ウ ム	21mg
食 物 繊 維	1.0g



**みかんを食べるときのポイント**



●みかんは**神経質**にむかない

みかんの皮には「食物繊維」や高血圧予防に有効な「ヘスペリジン」が含まれています。みかんはよく洗えば皮ごと食べることができますので、あまり神経質にむかないことが食べるときのポイントです。

●みかんと食べ合わせの**相性**がよいものは？

みかんと一緒にクエン

酸が含まれている「酢」

「レモン」「梅」を摂ると、

“疲労回復効果”が高まります。



**レモン**

クエン酸を  
含む



**疲労回復**

「みかん」ちょっと**豆知識** ～みかんの皮茶～



干したみかんの皮は漢方で「**陳皮**」と呼ばれる生薬です。

陳皮は体を温める効果があり、冷え症改善に有効です。

皮を水に入れて15～20分間煎じれば、皮茶として飲用することができます。ぜひお試しください！