

# 緑の園ワンポイント栄養

No.300 令和4年2月

## 今が旬！～みかん～

まだまだ寒さが厳しいですが、暦の上ではもう春ですね。体調管理をしっかりと  
いても風邪を引きやすい時期ですが、皆さんお変わりありませんか？

毎日「コロナ」「感染症」という言葉を繰り返し聞き、感染症対策疲れしている方も  
多いと思います。例年この時期は、感染症についてのお話をしていますが、今回は少  
し気分を変える為にも、今が旬のみかんについてお話します。

みかんに多く含まれる栄養素といえば、「ビタミンC」が一番に思いつくのではな  
いでしょうか。代表的な栄養素といえばビタミンCです。ビタミンCは肌荒れや風  
邪予防に効果があると言われていています。それ以外にもみかんのあらゆるところに栄  
養素が含まれています。好みが分かれる果肉の小袋(正式名称は「じょうのう」とい  
います)には、便秘改善に効果がある栄養素が含まれています。また、こちらも好み  
が分かれる白い筋には、高血圧や動脈硬化を予防する効果がある栄養素が含まれ  
ています。

「こたつでみかん」は冬の日本の風物詩ともいえるほど、皆さんなじみ深い果物だ  
と思います。この時期、みかんを上手く取り入れ、寒さに負けない体づくりをしまし  
よう。