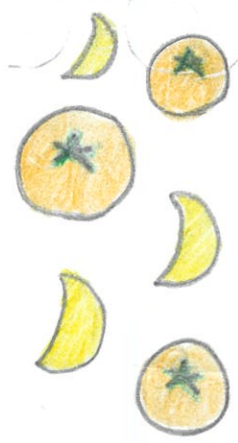
# みかんの栄養は、健康に欠かせない!!

## みんなで食べよう いろんなみかんのひみつ

5年1組
HT部綾香
H.30 1.9



### みかんの栄養でどんな効果があるの？。

**㊀ガン予防**

β-カロテンは、カロテノイドに分類される栄養で、β-クリプトキサンチンと同様、強い抗酸化作用があります。そのため、生活習慣病のガンの予防の効果が期待できます!!。また、カロテノイドは必要に応じて、ビタミンAに変化するため、ビタミンAの効果に期待でき、目の健康にも皮ふやねんまくを正常に保つ効果があります。

**㊁便秘解消**

みかんに含まれるクエン酸は、ダイエット、便秘解消、疲労回復などに効果的な成分です。クエン酸で代表的なのは、疲労回復効果です。疲れをとったり疲れにくいカラダをつくるために効果的です!!。

一つのみかんにこんな栄養が!!。みかんは、丸ごと食べてね!。

### みかんの白い筋の効果

白い筋は、「アルベド」と言います。

㊀手細血管の強化
㊁血中コレステロール値の改ぜん
㊂血流改ぜん効果
㊃抗アレルギー作用
㊄発がん抑制作用

㊀～㊄の効果があるなら白い筋残さず食べよう!!。

### ～白い筋の栄養～

ビタミンC、ビタミンP
食物せん維、ペクチン
ペスペリジン

### ～みかんの皮の使い道～

「そうじ」

みかんの皮には、「リモネン」や「クエン酸」「ペクチン」が含まれています!!。

㊀みかんの皮の白い方で台所シンク、蛇口、ガスコンロ、金属部分を磨くとピカピカに!!。

「消臭」

㊁みかんの皮で手についた食材の臭いを和らげます。にんにくや生魚を切ったあとに手に臭いが残ってしまった場合、みかんの皮を手の中でよく揉むと臭いを和げます!!

そうじや消臭をみかんの皮で対処できるってお母さんは、喜ぶね!!。

### みかん料理!!

～みかんゼリー～

～みかんタルト～

～みかんむし～

みなさんも作って見てくださいね!

### クイズ!!。

Qみかんが一番とれる県は？。

1位…[?]
出荷量 172100
2位…[?]
出荷量 145300
3位…[?]
出荷量 107300
4位…[?]
出荷量 85800
…

選択肢
・能本
・静岡
・愛媛
・和歌山

答え

### 感想

わたしは、7つの果物からみかんを選びました。わたしは、いつもみかんの皮を捨てていました。でも、その皮がそうじにもくさい臭にも使えてびっくりしました。これからは、みかんの皮を捨てずにみかんを食べたらその皮をそうじに使って台所をピカピカにしたいです。また、こんなに予防とかができてすごいなと思いました。