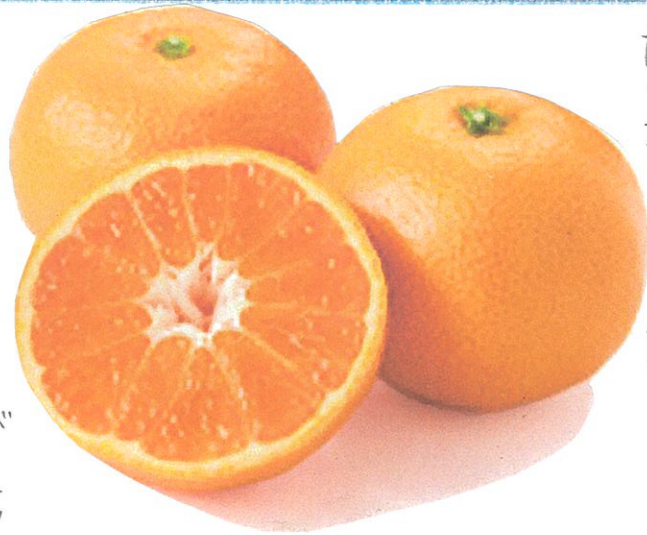


みかんの栄養、どのくらい？

意外と知らない 果物の秘密新聞

発行日
令和4年12月22日
発行者名
勢能 某那

みなさんは果物が好きですか？
私は果物の中でもみかんが好きで、毎年
愛媛県産のみかんを十キロ宅配して
います。私は食べている時、たぐさんの疑問
が出てきました。みかんの栄養はどのくらい
なのか、おいしいみかんの見分け方などを知り
たくなりました。



みかんにはビタミンCが豊富
なため肌荒れや風邪予防
に効果があると言われ
ています。また、果肉の袋には
便秘改善の作用がある。
「ペクチン」も多く含まれて
います。食べてみてね。

みかん100gあたりの主な栄養成分

カロリー	44 kcal	ビタミンC	35 mg
脂質	0.1mg	カルシウム	17 mg
ナトリウム	1mg	マグネシウム	11 mg
カリウム	130 mg		
炭水化物	12 g		
タンパク質	0.5 g		

みかんの白い竹筋とは？

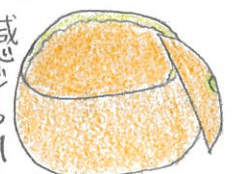
「白い竹筋の名前」
みかんの果実についている白い竹筋
の名前は、「アルベルト」と呼ばれている
維管束です。アルベルトはラテン語で
白というみです。維管束は水や
栄養を果実の隅に配給するための
道筋で、みかんの成長に欠かせない
大切な役割です。
「白い竹筋「アルベルト」の栄養」
「アルベルト」にはフラボノイドの
ヘスペリジンが含まれています。
ヘスペリジンはポリフェノールの一種
です。毛細血管の強化や血圧の改善
動脈硬化を予防するなどの働きが
あると言われています。

みかんの選び方

皮のつぶつぶが多く、きめ細かいものが
美味しい。みかんの持ちようです。
また、色が濃く、手に持った際にしかりと
重みを感じられるみかんが良いとされま
した。

白い筋がついてもできるレシビ

「みかんゼリー」
みかんを器に入れて
お砂糖を加えて
レンジで加熱して
お好みの厚さに
カットして、お好
みのフルーツを
のせてお召しあ
げください。



みかんと肉の組み合わせ

みかんのさっぱり
とした風味が、肉
の旨味を引き出
す効果があります。
お肉を焼いた後
にみかんを添え
ると、さっぱりと
美味しくいただけます。

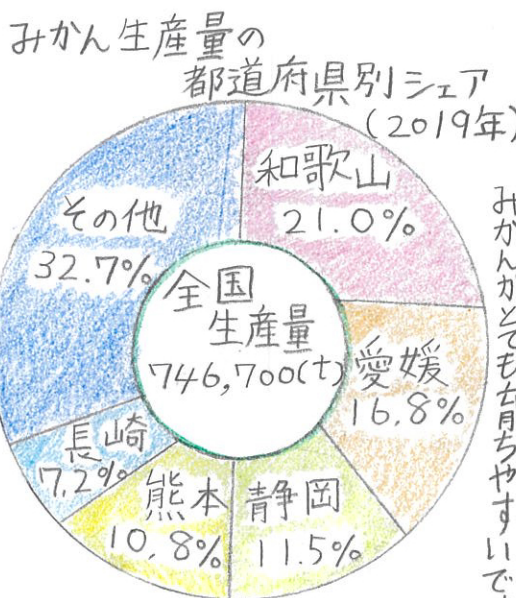


みかんの歴史

およそ千二百年前、天智天皇の命を
受けたものが不老長寿の果物として
中国から持ち帰り、今から五百年前
に熊本県や和歌山県、静岡県
でみかん栽培が盛んになりました。
当時のみかんは、今のみかんよりも少な
く、紀州みかん(中国原産)がほとんど
でした。しかし、四百年ほど前に、鹿児島
島で今私達が食べている温州み
かんが生まれました。

みかんの収穫量

一番多いのは
和歌山県です。
和歌山県は温暖な地域なので
みかんがとちもちやすいです。



感想
私はみかんは好きだけ
ど、知らない事が多くて、なんの
知識もなかったけど、この新聞
を作って、色々な事を知れたし、
とても楽しかったです。