

The みかん新聞

編集者

皆川 颯希

発行日

R8月6日

とりまる (セキセイイタビ)



名前の由来

みかんの名前の由来は、「密柑」(み、かん)という中国から伝えられた言葉が元となり、日本に入る過程で発音が簡略化され、みかんという言葉になりました。また、「密柑」の名前の由来は、甘い柑橘類であることが特徴であり、密が甘い・柑が柑橘類ということから成り立ちました。

なぜ丸いのか

- 重力の影響
均等に重力がかかっているから。
- 内部圧力
内部の細胞が膨張し成長することで大きくなる。また、水分による圧力もあるから。
- 効率的な形状
球形は四角よりも表面積が小さいため、水分などの蒸発を防げるから。

みかんの栄養

〔主な栄養〕

- ・ビタミン
- ・骨などの健康維持
- ・食物繊維
- ・腸内環境の改善
- ・糖
- ・疲労回復
- ・クエン酸
- ・血流改善
- ・カリウム
- ・血圧の調整
- ・βカロテン
- ・皮膚の健康を保つ

	エネルギー	食物繊維	ビタミンC
みかん	49kcal	1.0g	32mg
りんご	53kcal	1.4g	4mg
もも	38kcal	1.3g	8mg
キウイフルーツ	53kcal	2.3g	88mg

白い部分について

〔役割〕
葉や根から吸収した栄養を果実全体に運ぶ通路です。

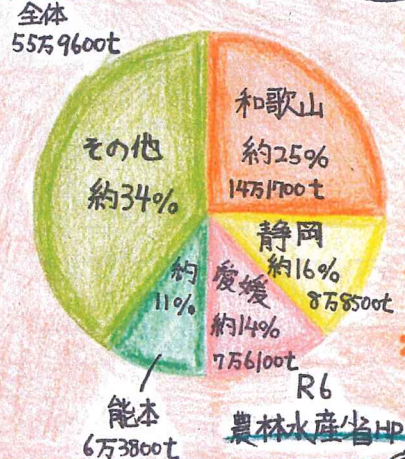
〔栄養〕

- ・クエン酸 (食物繊維)
- ・腸内環境を整える
- ・ヘスペリジン



糖分、水分など、約40%の水分を占めています。

みかんの収穫量



地球温暖化とみかん

みかんの収穫量が多い地域の特徴として、①温暖な気温(15℃以上程度)の地域②日照時間が長く、夏の降水量が適度③水はけの良い土壌④海に近く霜害の少ない地域が挙げられます。地球温暖化が進むと、将来みかんの栽培に適さなくなると言われています。



みかんは〇〇すると甘くなる!

- ① 手でもむ (約5回)
中の果汁が全体に広がり甘く感じる。
- ② 少し温める
酸味がやわらぎ、甘く感じる。
- ③ ヘタを下にして保管
水分が平等になり、酸っぱさが出にくくなる。

一日の目安

みかんの1日の目安は2〜3個です。厚生労働省の「食事バランスガイド」では1日200グラムとされていますが、食べ過ぎると糖質の摂りすぎや、腹痛・下痢の原因になります。

新聞を作ってみて

私はみかんを調べれば調べるほどすばらしいみかんの姿を知ることができました。この中で私が一番おどろいたことは地球温暖化によってみかんの栽培に適さなくなると言われていることです。これからはこの事実を受けとめて食べたい