

## みかんの力

千葉県千葉市立土気南小学校

五年 加納 美優羽

「冷たい！あまい！美味しい！」夏に給食で出る、冷凍みかん。初めて食べた時の感動は今でも忘れられません。そういえば、みかんは体にすごく良いと聞いたこともあります。

そこで、私を感動させてくれるみかんの魅力について、もつと知りたと思いました。みかん七個でショートケーキ一個分のカロリー。ヘルシーなみかんには、なんと！百グラム当たり、三十五ミリグラムものビタミンCがふくまれているのです！ビタミンCにはコラーゲンを作りだし、しわを予防する力やメラニン（しみ）を予防する働きがあるので、特にお肌をきれいに保ちたい人にはぴったりです。しかも、ウイルスの感染を防ごうとする体の働きを強める作用、さらにおどろきなのはウイルスそのものを殺す力や、寒さに対する抵抗力をつける働きがあるようです。だから、「かぜの予防にはビタミンC」とよく言われるのだなと思いました。

また、最近ではウイルスが破かいした細ぼうや組織を回復することができるという研究結果もでています。このようなビタミンC以外にも、みかんには「ベータクリプトキサンチン」というオレンジ色の色素があり、これはがんをおさえる効果があります。さらに体の脂肪を減らす働きもあり、今話題の糖尿病予防にも注目されています。

このようにみかんは、人間の体にとって「良いことづくし」なんだなと改めて思いました。

前に、京都・大阪方面へ車で行った時に、静岡県・愛知県などでたくさんのみかん畑を見つけました。おじいちゃんおばあちゃんの家がある東北の方には、みかん畑は無いのに、南の方はみかん畑だらけだったので、みかんは暖かい地方で作られる果物だと気づきました。しかも、みかん畑は急な斜面でだんだん畑になっていたので、なぜだろうと疑問に思いました。

本やインターネットで調べたところ、みかんは実は水分の無い場所で育てた方が、甘味が強くなっておいしいそうです。

また、畑が「段々」の理由。それは、上から照りつける太陽（直射日光）・海面からの反射・地面からの反射と段による保温熱。この三つの太陽が、みかんを甘くしているのです。

太陽（地球）の力によって、美味しくなったみかんは私たちの体を健康へと導いてくれます。今日も私はそんなことを思いながら、みかんをほおばっています。みなさんも、もつとみかんを食べてみましょう！