

# おいしい果実の選び方

軸が細い☆  
 色が黄緑色  
 キメが細かい  
 背が低い(平たい)  
 小さいわりにズッシリ  
 皮の色が濃い  
 ポコポコしている  
 中の房がわかるくらい上から見てポコポコとしている方が甘いです。

なぜ軸が細いと美味しいの？

水分が豊富  
 水分が豊富  
 水っぽい  
 美味しい

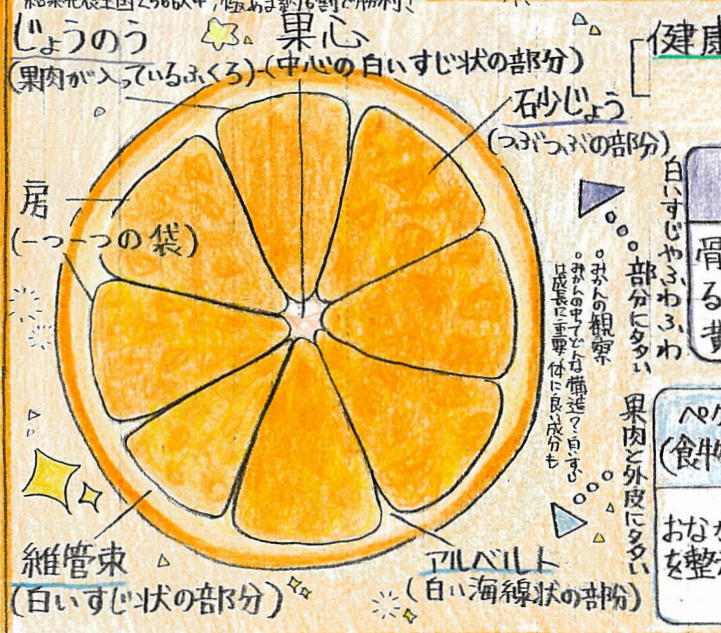
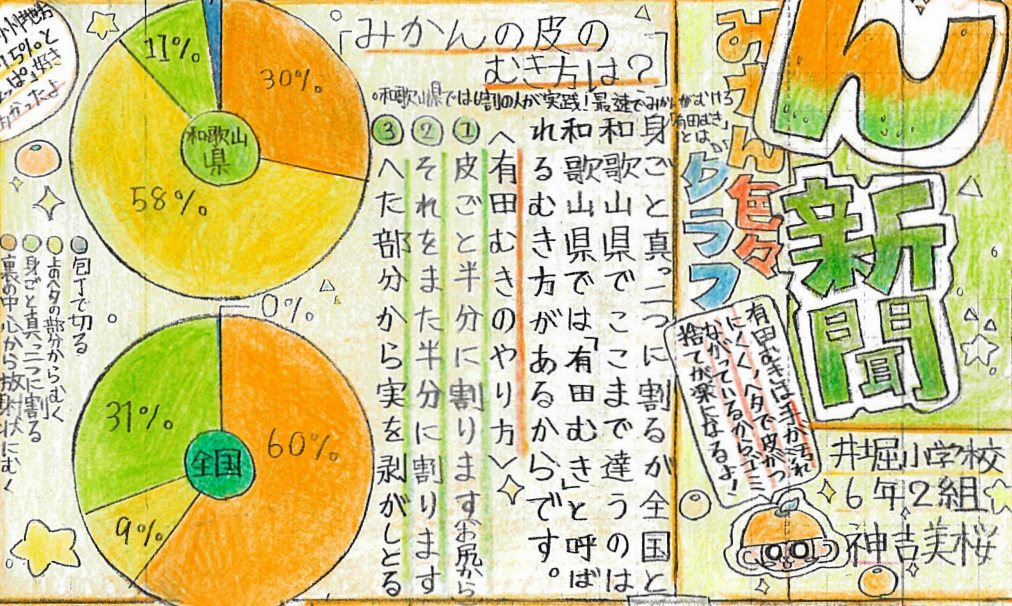
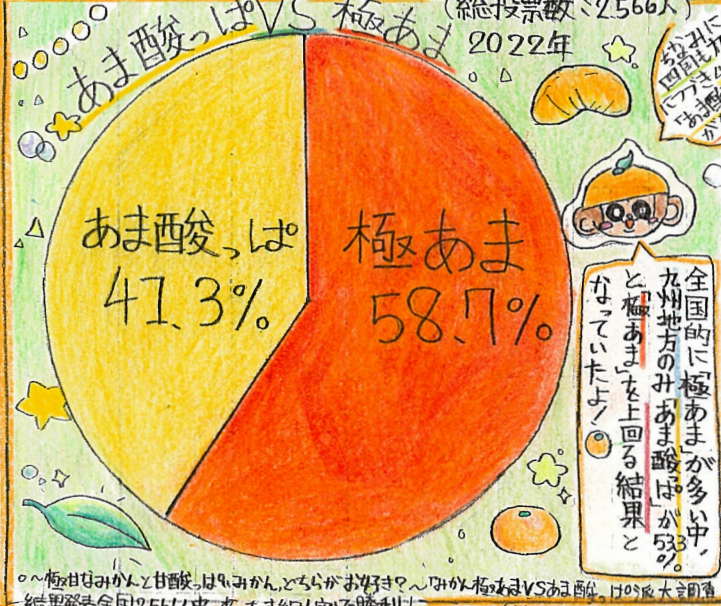
## みかんの歴史

みかんの原産地は約三千万年前のインド北東部アッサム地方や中国南部で紀元前千頃には中国で栽培が始まりました。日本書紀や古事記には天皇の命を受けた田道間守が中国から非時香菓の実と枝を持ち帰ったという伝説があり、これがみかんの始まりとされています。室町時代から江戸時代にかけて接ぎ木による栽培方法が記された書物が登場し、みかんの栽培が始まったとされています。

当時のみかんは今より小さい。紀元前千頃には中国南部で栽培が始まりました。日本書紀や古事記には天皇の命を受けた田道間守が中国から非時香菓の実と枝を持ち帰ったという伝説があり、これがみかんの始まりとされています。室町時代から江戸時代にかけて接ぎ木による栽培方法が記された書物が登場し、みかんの栽培が始まったとされています。

# みかん新聞

井堀小學校  
 6年2組  
 神吉美桜



### 健康効果が期待される主な成分

β-クリプトキサンチン  
 骨量を増やす働きがある。たくさん食べると手が黄色くなる原因に

ペクチン (食物繊維)  
 おなかの調子を整えてくれる

ハスパージン (ビタミンP)  
 毛細血管を強く丈夫にする

### みかんの効果って?

- 血流を改善
- 感染症を予防
- むくみ予防・改善
- 高血圧を予防
- 動脈硬化を予防
- 美肌・美白効果
- ストレスをやわらげる
- 疲労回復
- 便秘を解消

みかんを毎日食べるとどうなるの？  
 7日の目安を管理栄養士が解説

### みかん新聞を書いた感想

この新聞をかいたことで、みかんは平たいほうがおいしいか、丸いほうがおいしいか、色々知ることができました。みかんの皮活用法などは、みかんを食べ過ぎたときなどにぜひ使ってみたいです。調べて書いて、とても楽しかったので、個人的に他の果物も調べてみたいですね。

### みかんの皮捨てないで活用方法

① スプレーにして水拭き  
 ② 電子レンジで乾燥  
 ③ 乾燥させたみかんの皮を煮込んで飲む

みかんの皮は捨てないで活用方法