

～栄養いっぱいのお袋?!～

3月1日はデコポンの日です。柑橘類の果実『デコポン』が熊本県から初めて出荷され、東京の青果市場で取引された1991年3月1日が記念日となりました。

デコポンは『清見』に『ポンカン』を交配して作られた品種で、寒さに弱いため九州産が多く、その中でも熊本県が半分近くを占めています。ヘタの部分がコブのように突き出た形が特徴で、日持ちが良く、糖度も高く人気があります。ビタミンCをたくさん含み、1日に2個食べれば成人の1日分に必要な量が摂取できると言われています。ビタミンCは免疫力を高める、発がん物質の生成を抑制するなどの働きがあるとされています。

デコポンの果皮は剥きやすく、種もほとんどないため袋ごと食べられます。実を包む袋や果皮には食物繊維のペクチンが多く、白いすじにはビタミンB群・Cやフラボノイドを豊富に含んでいますので袋ごと食べると良いでしょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。