

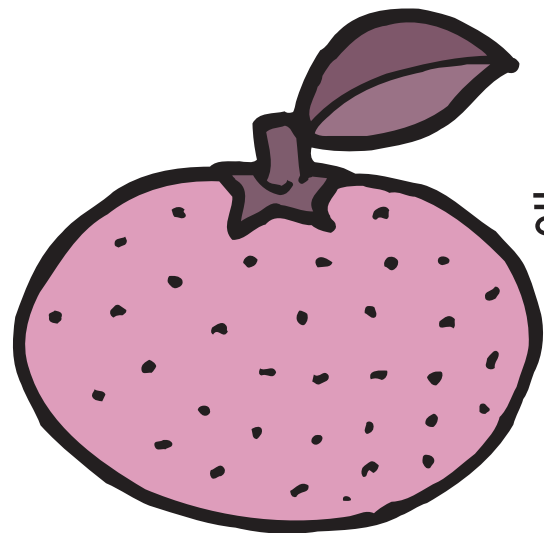
12月3日『みかんの日』

「いいみっか(3日)ん」の語呂合わせから全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省が11月3日と12月3日をみかんの日と制定しました。

みかんと言えば免疫力を高める効果のあるビタミンCが豊富なことで知られています。

特に風邪予防に効果があると言われていますが、ビタミンCだけではなく、温州みかん系特有の成分が喉風邪に効果があると言われていたことも要因の1つです。さらに、みかんには熱や光に弱いビタミンCを守り、安定化させる力を持つビタミンPが薄皮の白い筋に豊富に含まれており、ビタミンCの多用な働きを補強してくれます。

ビタミンPには、毛細血管を強くしたり、コレステロール値を改善する力もあると言われてしています。



「こたつにみかん」は冬の風物詩で、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、みかんはたくさん食べるとカラダを冷やしてしまうため、1日2~3個ほどにして食べ過ぎに注意しましょう。