

トロピカルフルーツ・マンゴー

マンゴーは、**濃厚な甘みとクリーミーな果肉の果物**です。沖縄県や宮崎県など国内でも生産されていますが、大半は、メキシコ、タイ、フィリピンなどからの輸入品で、メキシコ産が最も多く輸入されています。

品種は、産地によって種類が豊富で500種以上あると言われており、日本では10種類程度が輸入されています。メキシコ産は、国内産と同じアップルマンゴーという種類ですが、黄色のイエローマンゴーや完熟しても緑色のグリーンマンゴーもあります。

マンゴーには、カロテンやビタミンE、ビタミンC、葉酸、食物繊維、カリウムなどビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。

カロテンは、体内でビタミンAに変わり、**細胞の老化を抑える抗酸化作用**があり、**肌を美しく保ち**、さらに**がん予防の効果**も期待できます。カロテノイド系色素の一種であるゼアキサンチンには、**眼の老化を防ぎ、視力低下を予防する働きがある**と考えられています。

