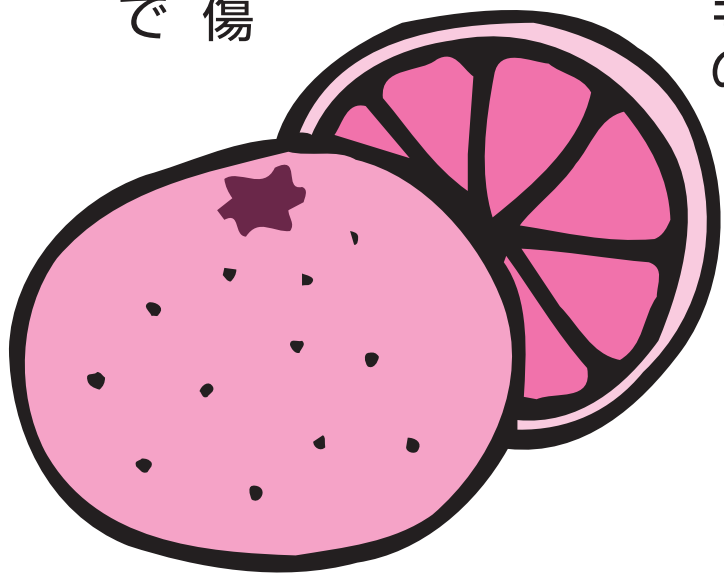


みかんの栄養

みかんの旬は品種によって異なりますが、全国的に流通量が多くなるのは12月～3月頃です。**みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。**ビタミンCには強い抗酸化作用があり、ウイルスや細菌などによる病気やさまざまなストレスからからだを守ってくれます。寒くなり風邪などをひきやすくなる季節には積極的にとりたい食品です。

大きさにもよりますが、**2～3個で一日に必要なビタミンCをとることができます。**また、 β カロテンも多く含み、免疫機能を高め、健康な皮膚を保つはたらきがあります。みかんの果肉の周りについている白いスジに含まれるヘスペリジン（別名ビタミンP）には血管を拡張させて血流を良くし、からだを温めるはたらきがあります。**食べるときは、白いスジごと食べるのがおすすめです。**

果実は皮が薄くて小ぶりなもので、濃いオレンジ色をしたものが甘くておいしいみかんの特徴といわれています。みかんは重みで押しつぶされるところから傷んでくるため、袋や箱に入ったものは下にある傷みが早い方から食べると良いでしょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>