

届け!カラダに、みかんのチカラ。

健康パワー再認識

■みかんに含まれる栄養素の大切な働き

今、注目を浴びている
発ガン予防に効果的な
βクリプトキサンチン

みかんに多く含まれる色素で、ニンジンなど緑黄色野菜に含まれるβカロテンに比べ、5倍の発ガン抑制効果があることが証明されています。1個あたり、1~2mg程度含まれていて、これは他の柑橘類の60倍とか。

- ビタミンA**……………病気に対する抵抗力を増す働きがあるとわれています。
- ビタミンC**……………風邪の予防・大便の中の発ガン物質を不活性化し、肌を美しくするなどの美容効果があるとされています。
- ミネラル・有機酸**……カリウム・カルシウム・リン・マグネシウム等を含みます。
- 食物繊維**……………ペクチン・セルロースを多く含みます。体内をきれいにする浄化作用があるとされています。便秘の予防。糖尿病や肥満の予防に。
- アミノ酸**……………みかんにも10種類以上のアミノ酸群が含まれていて、健康に良い果実です。

健康のヒケツ!

ニコニコ

**2個 2個
作戦**

ご家族の健康増進には、

【一日一人2個】

みかんを食べることをおすすめします。安くて、おいしい有田コブみかんを食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか?

捨てないで!みかんまるごと利用法。

利用価値があるみかんの皮

みかんの皮

皮の汚れはきれいに
ふいてネ!



みかんの香り



●おいしいふりかけに……

ビタミンCがたっぷり含まれているみかんの皮を乾燥させたものは黄皮(ちんぴ)と呼ばれ漢方薬です。ふりかけにするには、みかんの皮をよくふいて陰干しで乾かし、乾いた皮を適当な大きさに裂き、十分にミキサーにかけて粉末状になったら、ゴマ塩を混ぜてさっぱりと味付けします。食欲のないとき、ご飯に混ぜておにぎりやお茶漬けにするといいでしょう。

●最高の入浴剤に……

乾燥したみかんの皮を細かく砕き、ネット(茶きん袋など)に入れて湯船の中に浸して入浴すると、保温効果があります。

●におい消しに……

手についた灯油や漂白剤のにおい、魚を調理した後のまな板のにおいは、みかんの皮でこするとさっぱりします。

●アロマセラピー効果……

近年、アロマセラピー(芳香療法)が注目されていますが、みかんの香りにも「眠気さまし」「頭をスッキリさせる覚醒効果」「ストレスにより減少した抗体を回復させて免疫力を上げる」などの、心と体を健康にしてくれる作用があります。