

謹んで新年のお慶びを申し上げます

1月

昨年中は格別のお引き立てを賜り、心から感謝申し上げます。来年も、皆様のご期待に沿えますよう、一層楽しく役に立つ健康新聞作りに努力したいと思います。よろしくお願い申し上げます。

## 今月のテーマ「みかん」の秘密

さて、今月のテーマですが、冬と言えば「こたつにみかん」ですよね。日本の冬の団らんの定番です。グレープフルーツやオレンジなどの輸入柑橘類が増えてきたとはいえ、みかんは依然として庶民の味の代表と言えます。事実、総務省の「家庭年間調査」によると、家庭で1年間に最も多く買われている果物はみかんです。ちなみにその量は21kgで、第2位のりんご(16kg)や第3位のバナナ(15kg)を大きく引き離しています。そんな日本人に親しまれているみかんですが・・・みかんの中にはたくさんの驚くべきパワーが秘められているのです。今回は、その秘密を探っていきたいと思います。

### 意外と知らない!!

#### ●おいしいみかんの選び方 ●正しい保存方法



- 風通しの良い涼しい場所に保存する
- 箱で買った場合はふたを開けておく
- 高温・湿度は×!! 3~5℃が適温
- 冷蔵庫には入れない

● 腐っているものはすばやく取り除く(カビが周囲に広がらないように)

インターネット「有田みかん村」より

### みかんに含まれる栄養素



イラスト:インターネット「長崎みかん」より

みかんに期待できること	
風邪の予防	美白
動脈硬化を防ぐ	夜盲症を防ぐ
肌の潤いを保つ	毛細血管を丈夫にする
アレルギーによるかゆみを抑える	中性脂肪の増加を防ぐ
疲労を回復する	血液を弱アルカリに保つ
血管を丈夫にする	粘膜の働きを整える
血圧の上昇を抑える	便秘や大腸がんを防ぐ
発がんを抑える	ぼくはこんなに

強いんだぞ!!

がん予防には1日 1 ~ 2 個!! 成人の1日必要ビタミンC摂取量はみかん 2 個

謎!!

### みかんを食べすぎると手が黄色くなるワケ



**正体**⇒これは「**柑皮症(かんぴしょう)**」と呼ばれるものです。  
**原因**⇒柑橘類(かんきつ類)などに多く含まれる**カロテン(ビタミンAの前駆物質)**の過剰摂取により、皮膚にこの色素が沈着して黄色くなる状態です。  
**症状**⇒**手指や手のひら、足の裏、鼻翼**などの色調が黄色調となります。症状が強いと全身の色調が黄色くなります。  
**治療**⇒**特別な治療を行わなくても**、カロテンの摂取量を減らすと皮膚の色調は正常にもどります。  
**気づいたらどうする??**  
柑橘類、ニンジンなどカロテンを多く含む食品の**摂取を中止**あるいは**減量**することが大切です。通常は医師の診察を受ける必要はありませんが、**黄疸(おうだん)**でも皮膚の色調は黄色くなるので注意が必要です。柑皮症では、**黄疸でみられる眼球結膜(白眼の部分)の黄変はない**ので、区別することができます。

イラスト:インターネット「みかんを食べると手が黄色くなるわけ」より

### みかんの効果的な食べ方

#### ●すじ、薄皮も食べる



ヘスペリジンはみかん由来のポリフェノールで、みかんなどの柑橘類に多く含まれますが、**実の部分よりも袋のスジに多く含まれています**。ヘスペリジンは**健康に役立つ様々な効果**をもたらします。

ヘスペリジン量  
袋.....実の50倍  
スジ.....実の300倍

毛細血管の強化 血圧上昇抑制、血中中性脂肪の分解、ビタミンCの安定

#### ●焼きみかん

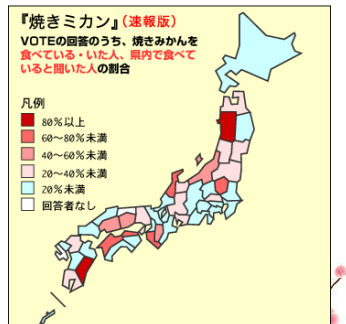


焼きみかんをご存知ですか?? 焼きみかんは**身体が温まり風邪の予防**に効きます。

<下準備>

表面のワックスを取るため、ミカンを**40~50℃のお湯に1分**ほどつけ、ミカンの表面を布でふく

1. フライパンやオーブンなどにみかんを置く(入れる)
2. 焦げ目がつくように適度にひっくり返しなが、全体をまんべんなく焼く
3. 少し焦げ目がついたら、火を止め、**温かいうちに食べる**



「食べ物新日本奇行」より

### みかんの皮の利用法

#### ●みかん風呂

<効能>

冷え症に効く  
身体を温め、肌をすべすべにする  
せき、のどの痛みを防ぐ

#### ●煎じ液

<作り方>

⇒5~6個のみかんの皮を布袋にいれ、お風呂に入れる。  
皮を天日干しし、よく乾燥させたものを使っても良い!  
⇒みかんをよく洗い(10個分ほど)、荒く刻んで、風通しのよい日陰で干す(1週間~10日)。その皮としょうが各6gに水500ccを加え、水が半分になるくらいまで煮る。煮汁に蜂蜜を少量加え、3回位に分けて飲む。