



冬が旬の野菜～みかん～

スポーツ栄養学科通信 Vol.121

はじめに

みなさん、こんにちは！まだまだ寒い日が続きますので、体調には気を付けてお過ごしください。今回は、風邪の予防に良いとして知られており、みなさんも冬によく食べる「みかん」について紹介します。

ウンシュウミカン (学名: *Citrus unshiu*)

ミカン科ミカン属の3mほどの小高木で、中国から伝わった柑橘類を親として日本で生まれた品種とされます。関東以西の暖かい地域で生育しており、明治以降に本格的に栽培されるようになったとされています。様々な品種やブランド名で流通している「みかん」はこのウンシュウミカン（温州みかん）となります。

みかんの食べ方

果実は水分や糖分が多いため貯蔵に適していますが、鮮度を保つため低めの温度、適度な湿度を保持した環境で貯蔵することが望めます。また、みかんは生食が良いとされています。その理由としては、皮が柔らかく簡単に剥けるため手軽に食べられるということ、みかんに多く含まれるビタミンCが水にも熱にも弱く、加工すると失われる栄養成分が多いなどの理由が挙げられます。

栄養成分

ビタミンCを多く含み、風邪予防や美肌効果があることはよく知られています。他にも、果皮や薄皮にはビタミンP（ヘスペリジン、ナリンギン）が含まれており、毛細血管を強くし動脈硬化予防、抗アレルギー効果、抗炎症作用などもあるとされています。さらに、果肉には色素成分のβ-クリプトキサンチンを多く含み、抗酸化ビタミンとの相乗効果で高い抗酸化作用を発揮し、がんの予防効果などが期待されています。

また、漢方としてみかんの皮を干した「陳皮」は、粉末状にしたものが食欲不振などの改善目的で七味唐辛子に使用されています。

参考文献

吉田企世子 (2016) .春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ

池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治 (2018) .からだのための食材大全.NHK出版



[学科概要ページのリンク](#)

担当者：

[バックナンバーのリンク](#)

助教 野口 翔