



えいようだより

令和元年度 1 1 月号 大田区立保育園

みかんのはなし

11月3日は「いいみっか(3日)ん」=「良いみかん」のごろ合わせから*「みかんの日」とされています。昔、みかんが密柑(みっかん)と呼ばれていたことも由来になっています。

*全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省が制定、日にちには諸説あります。

うんしゅうみかんの栄養成分・効能

ビタミンC	肌荒れ、かぜ予防、抗酸化作用
βカロテン	皮膚や粘膜を丈夫にする・かぜ予防
水溶性食物繊維	腸内環境を改善・便秘予防
クエン酸	食欲増進・疲労回復
カリウム	高血圧予防
ヘスペリジン	高血圧・動脈硬化予防

※みかんは一般的に温州^{うんしゅう}みかんを表します。



ちんぴ(みかんの皮を乾燥したもの)

漢方薬として使われ、せき止め・のどの痛みを和らげる効果があります。

身近なところでは、七味とうがらしに入っています。

みかんの皮を干してお風呂に入れると、血行をよくし体を温める効果があります。

Q & A

Q. みかんをもむと甘くなる？

A. みかんをもむと甘くなると言われています。もむことでみかんが傷つき、含まれる酸が修復に使われ、酸っぱさが減るためです。

*もんだみかんは傷みやすいため、食べる直前にもみましょう

Q. 白いスジは食べたほうが良い？

A. みかんの白いスジや果肉を包んでいる袋には食物繊維が豊富に含まれています。整腸作用があり、体内の老廃物を排出する効果があります。また、ポリフェノールの一種のヘスペリジンも多く含み、毛細血管を強くし、冷え性などに効果があります。

ご家庭で作ってみませんか？

みかンドレッシング

<材料> 2人分

みかん 1個

オリーブ油 小さじ2

塩こうじ 小さじ1

(塩こうじの塩分により調整して下さい)

<作り方>

①みかんは果汁をしぼる。

②①とオリーブ油、塩こうじを混ぜ合わせる。

*豚しゃぶや魚のムニエル、生野菜などに

かけるとさわやかな味で美味しいです。

