

Nutrition News



いま 今がおいしい、みかん

みかんを食べて免疫力を高めましょう

みかんはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは骨や腱などの結合たんぱく質の生成に必須の化合物で、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。インフルエンザやウイルス性胃腸炎などが流行る季節のため、バランスの良い食事と、みかんを食べて免疫力を高めましょう。

みかんの旬

一般的にみかんと呼ばれる温州みかんの旬は12月から3月ごろで、取扱量は約3万826トンにもなります。静岡県、愛媛県、長崎県などで多く作られています。

地域により有田みかんや愛媛みかんなどがありますがこれらはどれも温州みかんのことを指します。愛媛県の「味ピカ」や長崎県の「味っ子」などブランド名を付けて出荷しているものもあります。食べ比べてお好みの味を見つける楽しみ方もあります。



食べ方いろいろ。スイーツだけではない？

生の状態でそのまま食べるほかに、ジュース、シラップ漬け、ジャム、冷凍、ドライフルーツなどで食べられることもあります。皮を乾燥したものは「陳皮（ちんぴ）」といい香辛料として七味唐辛子に利用したり、漢方薬にします。

近年ではスイーツ大福やフルーツサンドに使われることやサラダに乗せたり、焼きみかん、みかん鍋など新しい食べ方もされています。



みかんの仲間たち

温州みかんが属するミカン科には、オレンジやいよかん、スイーティー、かぼす、きよみ、きんかん、グレープフルーツ、シークワサー、しらぬひ、すだち、せとか、セミノール、だいたい、なつみかん、はっさく、ひゅうがなつ、ぶんたん、ぼんかん、ゆず、ライム、レモンなど、私たちの生活になじみのあるフルーツが多くあります。