UENO dispensing pharmacy

ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 150 2022.12

実は栄養満点!!みかんの栄養と効能効果

～みかんはどんな健康効果がある？～

みかんとは

冬の定番「温州みかん」は昔から、コタツにみかんといわれるように日本人にとって馴染み深い果物の１つです。総務省の家計調査によると１年間でみかんの購入に支出する金額は１世帯あたり3640円で、バナナ、りんごに次ぐ第３位です。みかんはとても身近にある果物ですが、みかんには他の果物には含まれない特異的な栄養素が含まれていることはあまり知られていません。今回は人気の果物「みかん」に含まれる栄養成分、健康効果をご紹介します。

みかんの栄養と効能効果

◆ ①ビタミンC◆

みかんには、皮膚の健康維持に役立つ「ビタミンC」が100gあたり32mgと、豊富に含まれています。ビタミンCは、身体の細胞同士をつなぐ「コラーゲン」の合成に不可欠で、皮膚で「メラニン色素」が生成するのを抑えるはたらきがあります。また、みかんに含まれるビタミンCやβ-クリプトキサンチンには、「活性酸素」から細胞を守る抗酸化作用があり、老化対策に役立ちます。

◆ ②βクリプトキサンチン◆

みかんの色素成分である「β-クリプトキサンチン」には、抗体の生産を促して免疫力を高める作用があります。さらに、風邪をはじめとした病気への抵抗力を高める作用があります。体内に入ったウイルスや細菌と戦う「白血球」や「リンパ球」に多く含まれており、免疫に関わっています。

◆ ③食物繊維◆

みかんには、便秘対策に役立つ「食物繊維」が豊富。100gあたりの含有量は1.0gです。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が両方含まれています。不溶性食物繊維は、便の容積を増やして大腸を刺激し、スムーズな排便を促す栄養素です。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は、どちらも腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える作用があります。

◆ ④ヘスペリジン◆

みかんには、血流を促す作用がある「ヘスペリジン」が含まれています。ヘスペリジンはポリフェノールの一種であり、とくにみかんのアルベド（白いスジの部分）に豊富です。ヘスペリジンには、毛細血管を拡げたり、毛細血管の壁を強くする作用があります。血流促進につながることにより、むくみ対策や冷え対策に役立ちます。

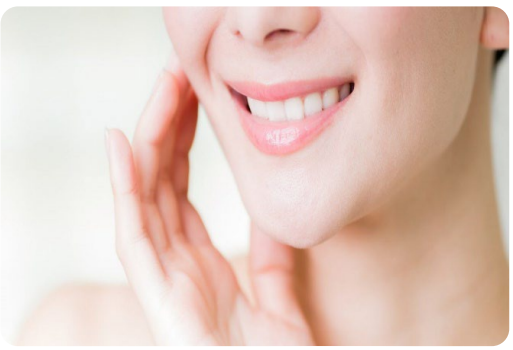
みかんの栄養を引き出す食べ方

みかんのじょうのう膜（薄い袋の部分）には、食物繊維が多く含まれています。じょうのう膜をむいて食べると食物繊維を摂れる量が減ってしまうため、そのまま食べることをおすすめします。また、血流促進に役立つヘスペリジンは、白いスジの部分に豊富ですので、こちらも残さず食べましょう。なお、みかんに豊富なビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質があります。効率よく摂取するためには、みかんを生のまま食べるのが一番です。

ダイエット効果

みかんは100gあたり49kcalと、菓子類より低カロリーです。おやつの代わりに食べると、間食のカロリーをコントロールするのに役立ちます。さらに、みかんに豊富な食物繊維はスムーズな排便を促す作用があり、ダイエット中の便秘対策にぴったりです。また、水溶性食物繊維には栄養素の吸収をゆるやかにし、糖質の吸収を抑える作用があります。このメリットを得るには、食事の前にみかんを食べるのがおすすめです。

肌への効果



みかんに豊富なビタミンCは、コラーゲンの合成に関わり、肌の健康維持に役立ちます。また、みかんの色素成分である「βクリプトキサンチン」やビタミンCは、肌の老化が気になる方におすすめの栄養素です。抗酸化作用があるため、シワやシミを引き起こす活性酸素から細胞を守ってくれます。さらに、みかんの白いスジに含まれる「ヘスペリジン」は血流を促す作用があり、目の下のクマや、肌のくすみ対策に役立ちます。みかんには、肌を美しく保ちたい方にうれしい栄養素が豊富です。

食べ過ぎ注意

身体に良いとされる栄養素も、過剰に摂るとリスクもあるのです。ビタミンCでは吐き気や下痢、食物繊維はお腹が緩くなるなどがあります。通常に食べる分には心配ありませんが、サプリメントを飲んでいる人は気をつけましょう。みかんを食べすぎると手が黄色くなるのは、β-カロテンが角質に沈着するためです。健康への害はないですが、適量の範囲で食べるのが望ましいです。便秘対策や肌の健康維持に役立つ栄養素が豊富ですので、この冬に是非食べてみて下さい。

ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し
健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266
ウエノ薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

@ueno.pharmasy