

## 健康生活情報ナビ ミカンで元気に

### 風邪予防や美肌に効果 白いスジにも貴重な栄養

日本で代表的果物といえばミカンではないでしょうか。「炬燵（こたつ）でミカン」を思い浮かべる人も多いことでしょう。お正月飾りの鏡餅に載せる橙（だいだい）色のミカンには「代々幸せが続くように」との願いが込められているそうです。それだけミカンは日本人に馴染み深い果物ですが、栄養的にも優秀で「毎日食べれば風邪知らず」と言われるほどです。

何と言ってもビタミンCが豊富です。1日3個食べれば1日に必要なビタミンCの摂取量を賄うことができます。ビタミンCには「免疫力を高め細菌やウイルスへの抵抗力をつける」「心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの動脈硬化を誘発させる悪玉コレステロールを抑制する」といった働きがあります。

美肌効果もあります。シミ・そばかすのもととなるメラニン色素の原因チロシンを生成する酵素チロシナーゼを抑え、メラニン色素の沈着を防ぎます。ビタミンCは、肌に張りや弾力を持たせるコラーゲンの生成に必要な栄養素で、ビタミンEと協力して有害な活性酸素から身体を守ります。

また、ミカンはβ-カロテンも豊富です。この栄養素は体内に取り込まれるとビタミンAに変化し発育促進、肌の健康維持、風邪の予防にも効果が期待されます。他にカリウムも多く含まれており、塩分の摂り過ぎを調節してくれます。

ミカンを食べるとき、つい敬遠しがちな白いスジには、ポリフェノールの一種のヘスペリジンという栄養素も含まれています。この栄養素には毛細血管を強化し血流を良くする効果がありますが、人間の体内では作り出せないため食物から摂取する必要があります。白いスジを取り去るのは、栄養的にみるともったいないことです。健康にも美肌にも良い、甘くておいしい旬のミカンを食べましょう。

南東北グループ広報誌「南東北第334号」より転載