

# 栄養だより

平成21年 12月 NO.175

寒さの厳しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

## みかんについて

免疫力を高める**ビタミンC**が豊富。これからの季節風邪予防に最適!!

腸をきれいにし、がんを予防してくれる**食物繊維**が含まれてい

加熱せずに食べられるため、ビタミンCを壊さずそのまま摂取することができる。

血圧を正常に維持させる効果のある**カリウム**を含む



老化を防ぎ、がんや動脈硬化の予防に役立つ**ビタミンE**と目の疲れに効く**ビタミンA**が含まれている。

みかんの色素の種類**β-クリプトキサンチン**はβカロチンの約5倍も、癌を予防するパワーがあるとされる。

みかんの種類	9月	10月	11月	12月	1月
普通温州				●	●
早生温州		●	●		
極早生温州	●	●			

温州みかんは、1月～2月が旬・

早生のみかんは9月～12月頃が旬です。

最近は温室栽培のものが多く、みかんが1年中

食べられます。しかし、体に良いからと言い、みかん

の食べ過ぎは体を冷やしてしまうので注意が必要です。