

2月 栄養科だより

～1月の行事食紹介～

1/1～1/3

おせち料理



#おせち #ちらし寿司 #三が日

1/1 2

成人の日祝い御膳



#赤飯 #もち米100% #成人おめでとう

冬と言ったらこたつにみかん!! 今月はみかん特集です!

冬はみかんを食べて、いち年中元気な体を手に入れよう!
～ 温州みかんのすごいところ ～

●なんとバレンシアオレンジの14倍!!

β-クリプトキサンチンがとっても豊富

β-クリプトキサンチンは特に温州みかんに多く含まれるだいたい色の色素成分です。

体内でビタミンAに変わり、抗酸化作用により免疫力を高めます。

他のカロテノイドよりも体内に蓄積されやすく摂取後1～2か月は効果持続が期待できます。

●すじや薄皮にはポリフェノールの

一種であるビタミンPが多い!!

ビタミンPはルチン・ヘスペリジン・ケルセチンなど、フラボノイドと呼ばれる色素の混合物です。

比較的果物の中でも糖質は少なめ。みかんの薄皮ごと食べると食物繊維も豊富なため、血糖値の急上昇にはなりにくいです。



みかん1個(約100)の栄養成分

エネルギー	49kcal
糖質	11.3g
たんぱく質	0.4g
脂質	微量
β-カロテン	1000μg
ビタミンC	32mg

近年β-クリプトキサンチンには様々な疾病罹患リスクを軽減する効果があることが報告されています。

骨粗鬆症 2型糖尿病
肝機能異常症 動脈硬化
脂質異常症

なんとビタミンCはみかん1個で1日の必要量の1/3量を摂取することができます。

冷凍食品、カップ麺、コンビニ弁当を食べることが多い方へ、デザートにみかん1コをプラスしてみてもいいかなですか?