

マメ知識

Vol.15

2026年1月

みかん



みかんとは

皮が柔らかく、手で剥きやすい

小型の柑橘類の総称。

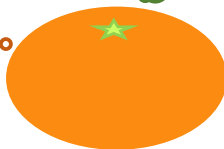
一般的に「みかん」とは日本で最も生産されている「温州(うんしゅう)みかん」のことを指しています。

甘くておいしいみかんの選び方

形は丸型より
扁平型

へタは小さくて
黄緑色～黄色

色は濃い
オレンジ色





みかんの主な栄養素

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持
免疫力の向上
抗酸化作用

β -クリプトキサンチン

骨の健康を維持する

三ケ日みかんや有田みかんなど、
 β -クリプトキサンチンによる骨の健康に役立つ機能性表示食品として知られている品種もあります。

ビタミンA

目・視力の健康維持
皮膚や粘膜の健康維持



その他の栄養素

みかんの薄皮、白いスジに含まれる栄養素

食物繊維

整腸効果、血糖値・コレステロール上昇防止

取ってしまいがちな薄皮や白いスジですが
みかんの栄養を最大限摂取するためになるべく
そのまま食べましょう！！



みかんの皮に含まれる栄養素

リモネン 血行促進、リラックス・リフレッシュ効果

みかん風呂

よく洗ったみかんの皮をザルなどに乗せ、5～7日ほど風通しの良い所で乾燥させる。適当な大きさに切って、ガーゼなどで包んで湯船に入れる

おすすめ！！