

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

ヘタは小さくて

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

ビタミンA

目・視力の健康維持
皮膚や粘膜の健康維持

三ヶ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。



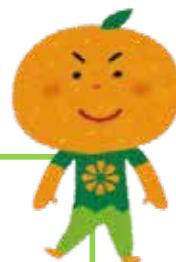
その他の栄養素

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！！