

みかんを食べて体調管理！

今年度も残りわずかになりました。受験を控える子もいれば、子どもから大人まで新型コロナウイルス対策も重要視されてきていますが、重要なことは体調・健康管理です。今回は今が旬の「みかん」と健康管理に注目して、ぜひ体調・健康管理に手軽にとりいれましょう！

みかんの栄養

ビタミンC

1個に約35mg(1日の約1/3量)
免疫力を高めて風邪予防！

ペクチン

水溶性食物繊維。整腸作用があります。免疫力を高めるには腸の健康がカギ！

クエン酸

ストレスや運動などからの疲労回復に効果的。

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を正常に保つはたらきがあります！

β-クリプトキサンチン

β-カロテン同様、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を正常に保つはたらきがあります！

抗酸化力

β-カロテン、β-クリプトキサンチンは抗酸化力があり、活性酸素の発生を抑制します

はたらきは同等！
種類いろいろ
鹿児島の柑橘類

かごしまの食ウェブサイトをより



そのままでも食べやすい柑橘類。鹿児島県にはいろいろな種類が各地域にあります！旬の“みかん”で風邪を予防しよう！

免疫力アップ！みかんスムージー

【材料】	(1人分)	【作り方】
みかん	1個	1 みかんは皮をむく
りんご	1/6個	2 リンゴはきれいに洗って種の部分を切り落とす
にんじん	30g	3 にんじんは皮をむいて適当なサイズに切る。
レモン果汁	小さじ1	レンジに2分かけて柔らかくする
水	大さじ1	4 全ての材料をミキサーにかける

ビタミンC	39 mg
β-カロテン	2.2 mg
β-クリプトキサンチン	1.7 mg
食物繊維	2.5 g
一水溶性食物繊維	0.9 g

みかんの部分を他の柑橘に変えたり、量を調整してもOK！酸味や甘味がそれぞれ特徴がありますので、お好みの種類・分量・割合でお試してください♪