



栄養だより



2017年
冬号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

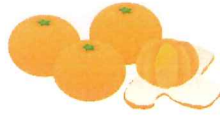
冬こそ食べたい！みかん

日本の冬の代表的な果物「みかん」。一般的にみかんと言われているのは温州みかんです。今回はみかんの栄養についてお伝えします。

みかんの栄養

ビタミンC

免疫力アップの効果があります。またこの時期の風邪予防や引いてしまった風邪後の細胞の修復にも役立ちます。



βクリプトキサンチン

がん予防効果や骨粗しょう症予防効果、生活習慣病予防効果があると言われています。みかんのオレンジ色の色素の一種です。

ペクチン

水溶性食物繊維の一種で便通に効果があります。白い袋やスジには実の4倍ものペクチンが含まれています。コレステロール低下作用もあります。

ヘスペリジン

血圧上昇抑制効果や毛細血管を強くして血液や血管を元気にしてくれる効果があります。

他にも、クエン酸やβカロテン、カリウムやビタミン群などが豊富に含まれています。



おいしいみかんの選び方

- ・基本的に大きいものより小さいものを選ぶ
- ・色が濃い物を選ぶ
- ・皮が薄く実が締まっているものを選ぶ
- ・へた軸(茎の所)が細い物を選ぶ
- ・丸い物より平べったいものを選ぶ



おすすめ！みかんの食べ方

1.適量は1日2個

食べ過ぎると中性脂肪や血糖値上昇に繋がります。コタツでつい何個も…という方は気をつけましょう。

2.白い袋やスジも食べる

食べ難いかもしれませんが、左記のように白い袋やスジには栄養が多く含まれています。取らずにそのまま食べることをお勧めします。

3.朝に食べよう！

「朝の果物は金」と言われ、果物の糖質は吸収が早く、すぐにエネルギー源となってくれます。朝の果物で頭も体もしっかり目覚め、良い1日の始まりとなるでしょう。

行事食紹介



十月三十一日
ハロウィン
ご飯
・かぼちやコロッケ
・青梗菜クリーム煮
・サウザンサラダ



☆おやつ☆
おぼけ南瓜プリン



今後の予定

12月24日 クリスマス
クリスマスケーキです!!

12月31日 大晦日
年越しそばです。

2018年1月1日
おせち料理です。

編集後記

2017年も残すところあとわずかとなりました。色々あった2017年ももうすぐ終わりです。今年もご支援、ご協力ありがとうございました。2018年もおいしい食事づくりを心掛けて参りますので、よろしく願いいたします。 栄養室