



えいようだより 1月号

第90号
発行 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

特集 静岡県の名産品 みかんについて知ろう！

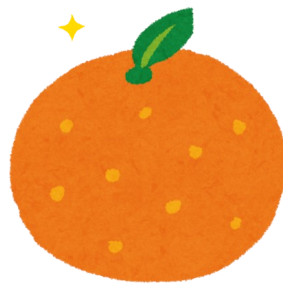
静岡を代表する果物のみかん。最近では品種改良や栽培技術の進歩で夏～翌春にかけて長期間楽しめる果物となりましたが、旬は冬です。年末～春にかけては静岡県のほぼ全域で栽培されている青島温州や、沼津地域を中心とした寿太郎温州などが時期を迎えています。また、温州みかんはおいしいだけでなく色々な栄養素が含まれています。

ビタミンC

風邪の予防を始め、免疫力を高める作用があります。

食物繊維

みかんの白い袋(房)を「じょうのう」と言います。「じょうのう」には食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えたり、便秘を改善する働きがあります。



β-クリプトキサンチン

カロテノイドの一種。最近の研究で骨の健康や発がん抑制の効果があることが証明されました。温州みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンはオレンジの約10倍とされています。

クエン酸

酸味のクエン酸には疲労回復の効果があります。



ただし、食べ過ぎには注意が必要です！

みかんを始め果物に含まれる果糖は摂り過ぎると血糖値や血中の中性脂肪が高くなる原因となります。血糖値や肥満が気になる方は1日2個を目安に食べ過ぎないように心がけましょう。

今月のレシピ

みかんのなます

～いつもの1品をアレンジ～

〈材料〉	大根	100g	みかん	25g (1/3個)
(1人分)	塩	0.2g	酢	10g (小さじ2)
			砂糖	5g (小さじ1)

《作り方》

- ①大根は皮をむいた後、皮むき器で削ってボウルに入れ塩をふっておく。
- ②酢と砂糖を混ぜておく。
- ③みかんは皮をむいて、薄皮から果肉を取り出す。
- ④大根がしんなりしたら、水でサッと洗ってしっかりと水気を絞る。
- ⑤ボウルにみかん和大根を入れて②と和えたら完成。



1人分 エネルギー:52kcal たんぱく質:0.6g 脂質:0.1g 塩分:0.2g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★