

健康新聞 H22 1月号

今村病院健康管理センター

謹賀新年

謹んで新年のお慶びを申し上げます

1月

昨年中は格別のお引き立てを賜り、心から感謝申し上げます。来年も、皆様のご期待に沿えますよう、一層楽しく役に立つ健康新聞作りに努力したいと思います。よろしくお願ひ申し上げます。

今月のテーマ 「みかん の秘密」

さて、今月のテーマですが、冬と言えば「**こたつにみかん**」ですよね。日本の冬の団らんの定番です。グレープフルーツやオレンジなどの輸入柑橘類が増えたとはいえ、**みかん**は依然として**庶民の味の代表**と言えます。事実、総務省の「家庭年間調査」によると、**家庭で1年間に最も多く買われている果物はみかん**です。ちなみにその量は21kgで、第2位のりんご(16kg)や第3位のバナナ(15kg)を大きく引き離しています。そんな日本人に親しまれている**みかん**ですが…**みかんの中にはたくさんの驚くべきパワーが秘められている**のです。今回は、その秘密を探っていきたいと思います。



意外と知らない！！



●おいしいみかんの選び方



●正しい保存方法



- 風通しの良い涼しい場所に保存する
- 箱で買った場合はふたを開けておく
- 高温度・湿度は×！ 3~5℃が適温
- 冷蔵庫には入れない

みかんに含まれる栄養素



がん予防には1日 1 ~ 2 個！！成人の1日必要ビタミンC摂取量はみかん 2 個

謎！！

みかんを食べすぎると手が黄色くなるワケ



正体⇒これは「**柑皮症(かんぴしょう)**」と呼ばれるものです。

原因⇒柑橘類(かんきつるい)などに多く含まれる**カロテン(ビタミンAの前駆物質)**の過剰摂取により、皮膚にこの色素が沈着して黄色くなる状態です。

症状⇒手指や手のひら、足の裏、鼻翼などの色調が黄色調となります。症状が強いと全身の色調が黄色になります。

治療⇒特別な治療を行わなくても、カロテンの摂取量を減らすと皮膚の色調は正常にもどります。

気づいたらどうする？？

柑橘類、ニンジンなどカロテンを多く含む食品の摂取を中止あるいは減量することが大切です。通常は医師の診察を受ける必要はありませんが、黄疸(おうだん)でも皮膚の色調は黄色くなるので注意が必要です。柑皮症では、**黄疸でみられる眼球結膜(白眼の部分)**の黄変はないので、区別することができます。



イラスト:インターネット「みかんを食べると手が黄色くなるわけ」より

みかんの効果的な食べ方

●すじ、薄皮も食べる



ヘスペリジンは**みかん由来のポリフェノール**で、みかんなどの柑橘類に多く含まれますが、**実の部分よりも袋のスジ**に多く含まれています。ヘスペリジンは**健康に役立つ様々な効果**をもたらします。

毛細血管の強化 血圧上昇抑制、血中中性脂肪の分解、ビタミン C の安定

ヘスペリジン量
袋……実の 50 倍
スジ……実の 300 倍

●焼きみかん

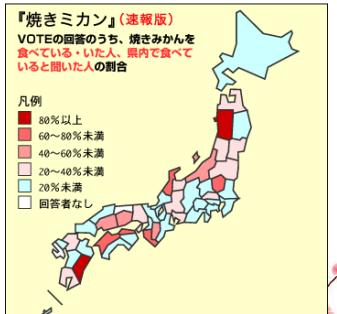


焼きみかんをご存知ですか？？焼きみかんは**身体が温まり風邪の予防**に効きます。

<下準備>

表面のワックスを取りため、ミカンを40~50℃のお湯に1分ほどつけ、ミカンの表面を布でふく

1. フライパンやオーブンなどにみかんを置く(入れる)
2. 焦げ目がつくように適当にひっくり返しながら、全体をまんべんなく焼く
3. 少し焦げ目がついたら、火を止め、温かいうちに食べる



「食べ物新日本奇行」より

みかんの皮の利用法

みかん風呂

<効能>
冷え症に効く
身体を温め、肌をすべすべにする
せき、のどの痛みを防ぐ

煎じ液

<作り方>
⇒5~6個のみかんの皮を布袋にいれ、お風呂に入れる。
皮を天日干し、よく乾燥させたものを使っても良い！
⇒みかんをよく洗い(10個分ほど)、荒く刻んで、風通しのよい日陰で干す(1週間~10日)。その皮としうが各6gに水500ccを加え、水が半分になるくらいまで煮る。煮汁に蜂蜜を少量加え、3回位に分けて飲む。

