

食を楽しむ、考える。

vol. 8

もうすぐ、木枯らしの季節。「コタツのみかん」のほっこりタイムを楽しみましょう。



産直 みかん「月間おすすめ商品」

有田みかんプレゼント企画実施中
詳しくはエコープ頁をご覧ください

防腐剤不使用・
ノーワックス

78

次12月 和歌山県
回1回 有田コープファーム

産直 有田みかん

1.2kg前後(S～L寸)

小玉傾向のため、SM寸中心で
お届けとなります。

有田地方で環境保全型農業
に取り組む生産者からお届
けする有田みかんです。



コープの
安心果物

みかん

398円



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

みかんは袋ごと食べましょう。

「果物は嗜好品」とわれがちですが、食事バランスガイドではビタミンCやカリウムなどの供給源として、毎日欠かさず200gを目安に摂ることを勧めています。

手軽に食べられる「みかん」なら2～3個に相当し、エネルギーは約90kcalと低エネルギーです。オレンジ色の色素にはβ-クリプトキサンチンが多く含まれ、発ガン抑制作用や生活習慣病予防が期待されています。また袋や白いスジには抗酸化作用のあるヘスペリジンを含み、毛細血管を強化するので袋ごと食べましょう。

果皮は乾燥させ「陳皮ちんぴ」として漢方薬に、また料理にと活用されています。