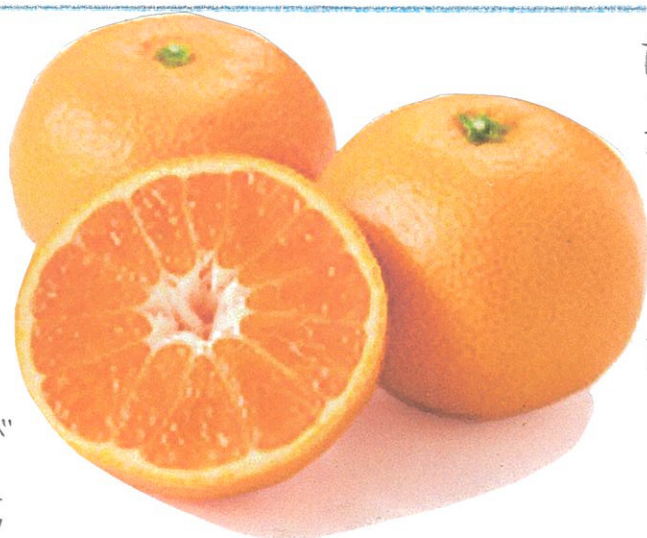


発行日
令和4年12月22日
発行者名
勢能 某那

発行者名
勢能 某邦

みなさんは果物が好きですか？
私は果物の中でもみかんが好きで、毎年
愛媛県産のみかんを十キロ宅配して
います。私は食べている時、たくさんの疑問
が出てきました。みかんの栄養食はどのくらい
なのか、おいしいみかんの見分け方などを知り
たくなりました。



みかんやビタミンCが豊富に
なため肌荒れや風邪予防
に効果があると言われて
います。また、果肉の袋には、
便秘改善の作用がある、
「ペクチン」も多く含まれて
います。

みかん100gあたりの主な栄養成分

カロリー	44 kcal	ビタミンC	35 mg
脂質	0.1mg	カルシウム	17 mg
ナトリウム	1mg	マグネシウム	11 mg
カリウム	130 mg		
炭水化物	12 g		
タンパク質	0.5 g		

みかんの白い筋とは？

白い竹筋の名前

みかんの果実についている白い筋の名前は、「アルベト」と呼ばれている維管束です。「アルベト」はラテン語で白といういみです。維管束は、水や栄養を果実に配給するため、の道筋で、みかんの成長に欠かせない大切な役割です。

白い筋「アルベト」の栄養

白い筋、アルベトにはフラボノイドの「ヘスペリジン」が含まれています。ヘスペリジンとはポリフェノールの一種です。毛細血管の強化や血圧の改善、動脈硬化を予防するなどの働きがあると言われています。

みかん

の
選び方

皮のつぶつぶが多く、きめ細かいものが美味しい。みかんの持ちょうです。また、色が濃く、手に持った際にしかりと重みを感じられるみかんが良いとされました。

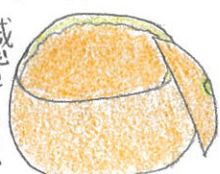
白い筋がついたままでもできるレシピ。

まるごと みかんゼリー

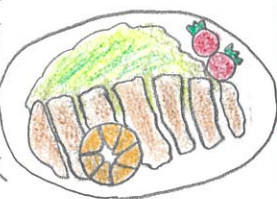
感激じられるぜい沢
なゼリーです。みか
んの皮を器にして
いるのでかわいいで
すよ。おもてなし
でも、おすすすめ
です。



みかん
を丸ごと使っ
てみかんその
ものを



とり肉のみかんでりやき

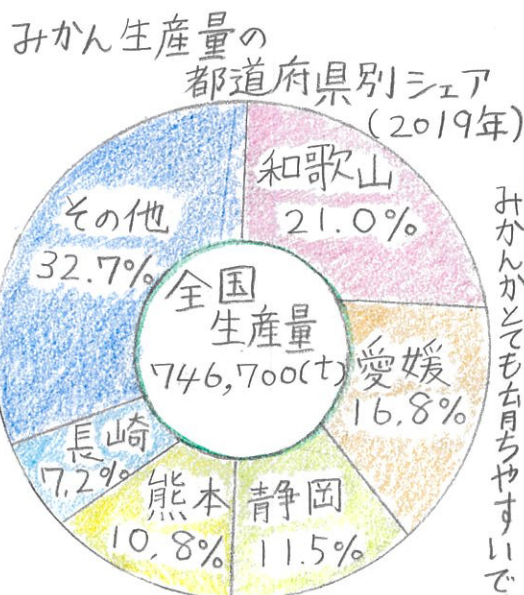


みかんの
歴史

およそ千二百年前、天皇の命を
受けたものが不老長寿の果物として
中国から持ち帰り、今から五百年前
に熊本県や和歌山県、静岡県
でみかん栽培が盛んになりました。
当時のみかんは、今のみかんよりも少な
紀州みかん（中国原産）がほとんど
でした。しかし四百年ほど前に、鹿児島
島で今私達が食べている温州み
かんが生まれました。

みかんの
り又穫日里

みかんの収穫量 一番多いのは
和歌山県は温暖な地域なので
和歌山県です。





 私は
 みかんは好きだけ

と知らない事が多くて、なんの知識もなかったけど、この新聞を作って、色々な事を知れたし、とても楽しかったです。