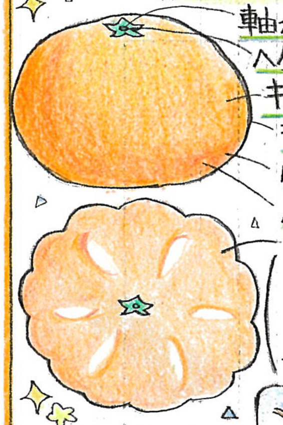
発行日12月17日(火)

# みかん新聞

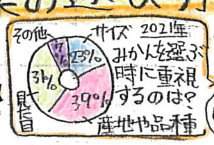
井堀小学校
6年2組
神吉美桜

## おいしい果実の選び方

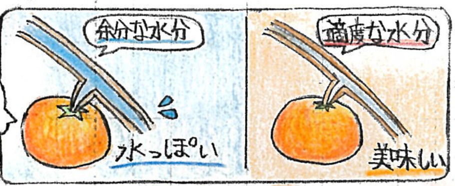


- 軸が細い
- ヘタが黄緑色
- キメ細い
- 背が低い（平たい）
- 小さいわりにズッしり
- 皮の色が濃い
- ボコボコしている

中の房がわかるくらい上から見てボコボコとしている方が甘いです。



なぜ軸が細いと美味しいの？


余分な水分
水っぽい
適度な水分
美味しい

◦ヤマモトココロ(N゜)イラストレーター，絵本作家 on X
◦美味しいみかんの見分け方 皮とヘタに注目

## みかんの歴史

みかんの原産地は約三千万年前のインド北東部アッサム地方や中国中南部で，紀元前千年頃には中国で栽培が始まりました。日本書記や古事記には，天皇の命を受けた田道間守が中国から「非時香菓」の実と枝を持ち帰ったという記述があり，これがみかんの始まりと言われています。室町時代から江戸時代にかけて接ぎ木による栽培方法が記された書物が登場し，みかんの栽培が始まったとされています。

◦みかんの歴史

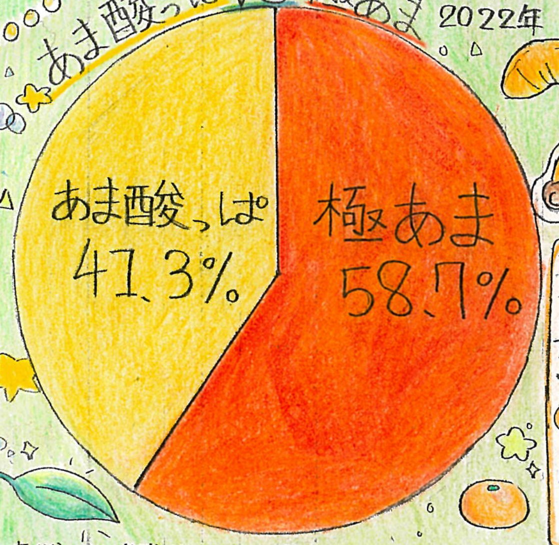
当時のみかんは今より小さい紀州みかん（中国原産）がほとんどだったけど四百年ぐらい前に鹿児島で「温州みかん」が生まれたよ！

私たちの食べているみかんは，大抵これです。

## みかん色々グラフ

### あま酸っぱVS極あま

（総投票数：2,566人）
2022年



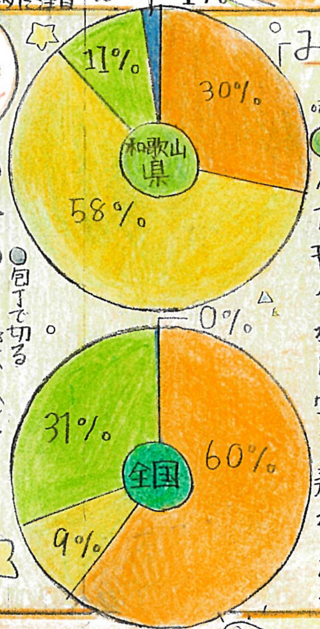
ちなみに四国も九州地方に次ぎ47.5%と「あま酸っぱ」好きが多かったよ

全国的に「極あま」が多い中，九州地方のみ「あま酸っぱ」が53.3%と「極あま」を上回る結果となっていたよ！

◦〜極甘なみかんと甘酸っぱいみかん，どちらがお好き？〜「みかん極あまVSあま酸っぱ派大調査」結果発表全国2566人中，極あま約6割で勝利！

### 「みかんの皮のむき方は？」

◦和歌山県では6割の人が実践！最速でみかんがむける「有田むき」とは。



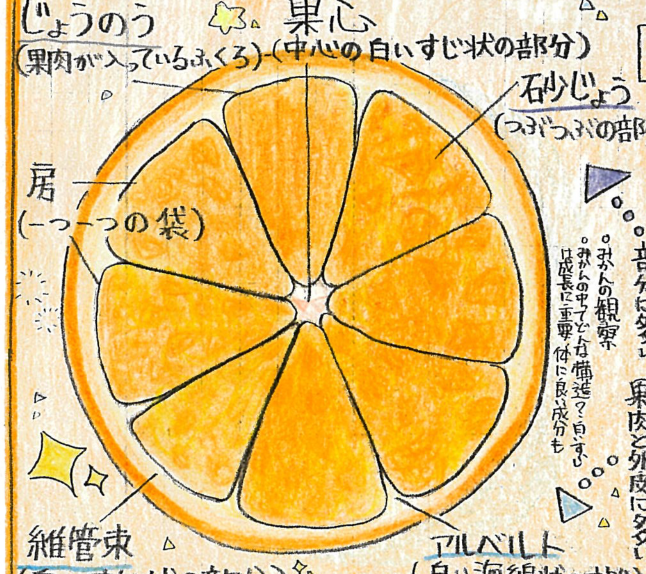
身ごと真っ二つに割るが全国と和歌山県でここまで違うのは和歌山県では「有田むき」と呼ばれるむき方があるからです。

〈有田むきのやり方〉

①皮ごと半分に割ります お尻から
②それをまた半分に割ります
③へた部分から実を剥がしとる

有田むきは手が汚れにくく，ヘタで皮がつながっているからゴミ捨てが楽になるよ！

## みかんを観察



### 健康効果が期待される主な成分

白いすじやふわふわ部分に多い

**β-クリプトキサンチン**

骨量を増やす働きがある。たくさん食べると手が黄色くなる原因に

果肉と外皮に多い

| ペクチン（食物繊維） | ヘスペリジン（ビタミンP） |
|---|---|
| おなかの調子を整えてくれる | 毛細血管を強く丈夫にする |

◦みかんの観察
◦みかんの中ってどんな構造？白いすじは成長に重要 体に良い成分も

## みかんの効果って？

- ◎血流を改善
- ◎感染症を予防
- ◎むくみ予防・改善
- ◎高血圧を予防
- ◎動脈硬化を予防
- ◎美肌・美白効果
- ◎ストレスをやわらげる
- ◎疲労回復
- ◎便秘を解消

ダイエットにいいからとついつい食べすぎてしまうと逆に太ったり，腹痛や下痢の原因になるから食べすぎには注意だよ！

これで僕もスベスベ肌に！

◦みかん|成分情報|わかさの秘密
◦みかんを食べ過ぎるとどうなるの？身体への影響と1日の目安量を管理栄養士が解説

## みかんの皮活用法！

みかんの皮捨てないで！

◦みかんの皮それを捨てるなんてとんでもない！[illegible]

①スプレーにして油汚れを…◎
みかんの皮と水を鍋に入れて火にかけ「みかん水」を作れば，油汚れに吹きかけて掃除ができます。

②電子レンジ内の汚れを…◎
みかんの皮を600Wで30秒〜1分ほど加熱し，硬く絞った布巾などで庫内を拭き上げればOKです。

③お風呂に浮かばせてみても…◎
みかんの皮は，乾燥させたものでも生でもOK。ハンカチやガーゼに入れれば白い部分が浮いてきて汚れてしまう心配をなくせます。

## ペットにみかんをあげてもいいの？◎（犬，猫，インコ）

◎犬とみかん
果実部分のみならOK，ただし与えすぎは下痢になります。皮には犬にとって有毒な物質が含まれています。また薄皮の部分も食物繊維が多いのでできるだけむいてあげてください。

◎猫とみかん
みかんには「リモネン」が含まれており，猫にとって中毒症状を引き起こす可能性があります。果実の部分は食べても問題はありませんが，そもそも猫は柑橘系の香りが苦手なことが多いそうです。

果皮に含まれる。

◎インコとみかん
インコ自身好んで食べることが多いようですが，与えすぎは肥満や下痢の原因となります。インコは皮も好んで食べることが多いようです。皮自体を与えることは問題ないようですが農薬やワックスを洗いながしてあげましょう。

◦ペットにみかんをあげてもいいの？

## 感想

### みかん新聞を書いてみて

この新聞をかいたことで，みかんは平たいほうがおいしいなどみかんについて色々知ることができました。みかんの皮活用法などはみかんを食べ過ぎたときなどにぜひ使ってみたいです。調べて，書いてとても楽しかったので，個人的に他の果物も調べてみたいです。