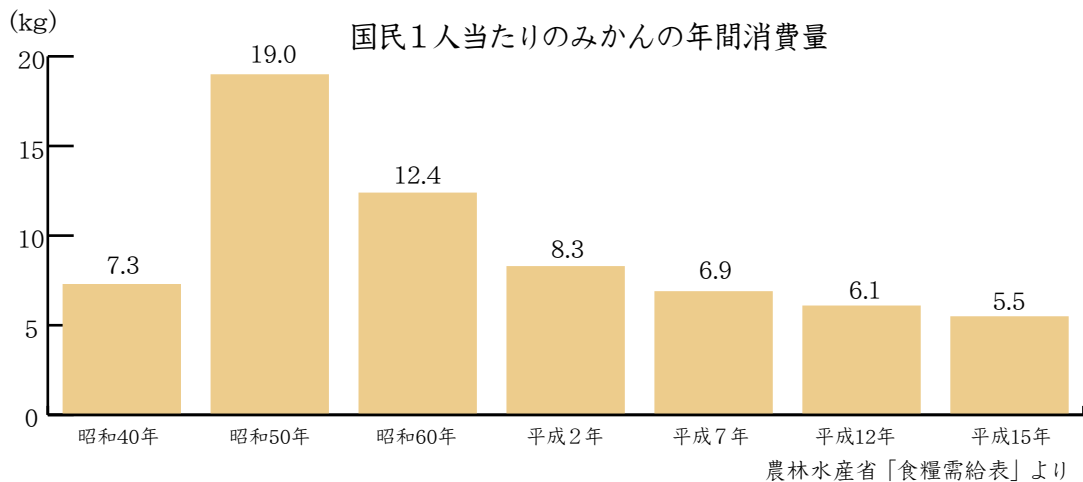


# みかんと私たちの暮らし

## みかんを食べてバランスの良い栄養摂取

最近、みかん以外の新しい果物や輸入自由化による海外の果物、色々なお菓子類が出回るようになり、みかんの消費量は減少しています。



ある小学校で6年生200人の血液を検査したところ、15%の児童が食べ過ぎ、特に脂質（脂肪）の取りすぎに注意しなければならないことがわかりました。このままにしておくとも病気になるかもしれません。脂質は毎日食べるおかずやお菓子類に比較的たくさん含まれています。

果物にはビタミンなどの栄養素がたくさん含まれているばかりでなく、体の生理機能を向上させる様々な成分が含まれています。そのため、適度に食べることは病気を予防するのに効果的で、毎日食べることが健康増進につながるのです。その中でみかんは脂質がゼロに近く、カロリーも低い食べ物です。また、病気の予防効果があると言われていたビタミンCや肥満を予防する食物繊維を含んでいます。こんなにすばらしいみかんは一番おすすめのおやつですから、1日に1個から2個は食べるようにしたいものです。

食べ物の可食部（食べられる部分）100gあたりに含まれる一般成分

	エネルギー(kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)
早生みかん	43.0	87.8	0.5	0.1	11.3	0.3
りんご	54.0	84.9	0.2	0.1	14.6	0.2
バナナ	86.0	75.4	1.1	0.2	22.5	0.8
ポテトチップス	554.0	2.0	4.7	35.2	54.7	3.4
ミルクチョコレート	557.0	0.5	7.4	34.0	55.4	1.8

独立行政法人 科学技術振興機構ホームページ「食品成分データベース」より



## 安全・安心なみかんの生産への取組み

世の中が発展し、日本人の食生活が豊かになる中、消費者から安全な農作物の生産や安心できる食べ物への要望が高まっています。そのため、みかん栽培においても薬剤散布を減らす減農薬栽培や草生栽培、有機質肥料の利用など、おいしさだけでなく安全性や環境保全に配慮した作り方に変更するとともに、みかんに使った農薬や肥料の情報を消費者に提供（トレーサビリティ）したり、みかんの取れた場所や作った農家を紹介するなど、消費者に信頼される安全・安心なみかんの生産にも努めています。

### 主な栄養素の効果と特徴

主な種類	効果	特徴
β-カロテン	免疫力強化作用 抗酸化作用 がん予防	免疫力を高める作用がある。 細胞を活性化し、老化を防ぐ効果がある。
β-クリプトキサンチン	がん予防	がんの抑制効果が動物実験により認められている。
ビタミンB群	疲労防止 食欲不振防止	エネルギーの供給や老廃物の代謝に関与しており、相互作用によって機能を発揮しているので、どれがかけても疲れやすくなる。
ビタミンC	風邪予防 抗酸化作用 抗ストレス作用 美白作用 がん予防 高脂血症予防	抵抗力を高めるので風邪予防に役立つ。 胃で発ガン性物質ができるのを防ぐなど、数々の生活習慣病の予防効果がある。 調理によって失われるので、生で食べられる果物は供給源として重要。
カリウム	利尿作用 高血圧予防 食欲不振予防	カリウムの利尿作用は、体内の塩分を排出し、高血圧予防やむくみの解消に効果がある。ストレスや疲労を防ぎ、消化不良や頭痛を防ぐ効果がある。

農林水産省 中国四国農政局 園芸特産課「くだものの四季」より