

# ぶちインフォ 12月

## みかんの栄養

みなさん、こんにちは

12月に入り、寒い日が続いていますね

寒い時期になったら、こたつでみかんというイメージがありますが

みかんの栄養、効果など、どのようなものが入っているのか今回は紹介したいと思います

### みかんの実

**ビタミン C**・・・免疫力をアップしたりします

特に冬場の寒さによる**風邪の予防**や

風邪をひいてしまった時にも効果を発揮してくれます

また、ビタミン C には、**コラーゲンの生成**をしたり、**しわを予防**する作用もあります

また、疲れやストレスを感じている人、運動量の多い人やタバコを吸う人は

ビタミン C が減りやすいので、是非とも摂取して欲しいビタミンです

**クエン酸**・・・疲労回復や便秘の解消、ダイエットにも関わりのある栄養素です

その他にも、**ビタミン A** や**ビタミン B 群**など、様々な栄養素が含まれています

### みかんのスジ

**ペクチン**・・・食物繊維の一種で、**コレステロールを下げ**てくれる働きがあります

**ヘスペリジン**・・・**血圧があがるのを防いだり**、毛細血管を丈夫にして

血管や血液を元気にしてくれます

他にも **βカロテン**、**ビタミン B 群**、**ビタミン E**、**カリウム**などの栄養が含まれています

大人が一日あたりに必要なビタミン C をみかんで摂取する場合

**2個くらい**のみかんを食べるとちょうどいいとのこと

皆さんもみかんを食べて

この寒い冬を元気に乗り越えましょう

親切・便利・安心・・・お役に立ちますノムラ薬局