

## ミカンの健康効果

恵比寿アンチエイジング・クリニック

栄養学博士 伊達友美

ミカンの新健康効果が続々と判明！

ただし、食べ方によって効果が大きく左右される。

従来のミカンの健康効果

**ビタミンC**

(風邪予防・肌荒れ予防・抗ストレス)

**カリウム**

(高血圧予防)

**クエン酸**

(疲労回復)

ミカンの新健康効果

**ヘスペリジ**

(心臓病・脳卒中の原因となる動脈硬化予防)

**ペクチン**

(女性の永遠の悩みである肥満予防)

**-クリプチキサンチン**

(がん・生活習慣病予防)

(肝機能低下・骨粗鬆症予防)

注目情報：ミカンのすじに多く吹きまれる“**ヘスペリジン**”に中性脂肪を減らす作用があり、動脈硬化を強力に予防する働きが確認された。

(注) **ヘスペリジン**：柑橘類のポリフェノールで、毛細血管を強くしたり、血圧上昇抑制、内臓脂肪・皮下脂肪の増加を防ぐ効果が認められる。  
血中中性脂肪の多い人はヘスペリジン投与により正常値に戻る。

袋には果肉の **50倍**、すじには **300倍**の“**ヘスペリジン**”が含まれているといわれる。

ミカンで動脈硬化予防

すじは取らずに食べる。そのためにはミカンの皮は尻の方からむく。

ミカンのすじが苦手の人にはミカンの炊き込みご飯が良い。

ミカンの炊き込みご飯の作り方

米は洗って水を切る。

すじを付けたままのミカンを一口大にちぎる。(目安は1合につき1/2個)

と の材料を、酒・醤油・塩・昆布好みの具材と合わせ、水を加えて炊飯器で炊く。

耳寄り情報：ミカンに豊富に含まれる食物繊維“**ペクチン**”は、糖の吸収を抑え肥満を予防する効果がある。

“ペクチン”は水溶性の食物繊維で糖を包み込むかたちになるので、余分な糖の吸収を防いでくれる。“ペクチン”は果物以外には殆ど含まれていない。甘い果物を食べると太るということであまり食べないが、“ペクチン”があると糖の吸収を抑えるのであまり心配ない。

#### ミカンで肥満予防

食事の前に大きめのミカンを1個食べる。(袋とすじも一緒に良く噛んで食べること)  
ミカンは朝食前に食べると効果的。ミカンの酵素が体に入ると排泄作用が促進されて痩せやすい身体を作る

最新情報：2007年1月発表 大規模な疫学調査で判明

ミカンに大量に含まれる“**-クリプトキサンチン**”には、がん・糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防する働きがあり、さらに冬にミカンをよく食べる人は夏でも体内の“**-クリプトキサンチン**”の血中濃度が高いことが判った。

果肉に含まれる“**-クリプトキサンチン**”含有量(mg/100g)

ミカン：0.96 キンカン：0.27 オレンジ：0.07 ハッサク：0.02 スダチ：0.02  
ちなみにグレープフルーツは0

注目情報：ミカンをよく食べる人(1日2~3個)は“**-クリプトキサンチン**”の血中濃度が高く、肝硬変になるリスクが極めて低いことが確認された。

ミカンをたくさん食べる人は **GTP値が低い**。

“**-クリプトキサンチン**”が最も多く含まれているのは**ミカンの皮**

杉山温習ミカンに含まれる“**-クリプトキサンチン**”含有量(mg/100g)

**果皮 8.02**                      果肉 0.96

ミカンで、ガンや生活習慣病予防・肝機能向上

伊達先生おすすめ

ミカンの皮をおいしく食べるための調理法                      焼きミカン・・・黒こげ位が良い。

焼くことで柔らかくなる。ただし、胃腸によくないので食べ過ぎないこと。

熟するくらいの方が良い。

焼きミカンの作り方 (肝機能向上)

ミカンをお湯に40~50分ほどつけた後、表面のワックスを布で拭きとる。

ガスコンロの上に焼き網をのせ焦げ目がつくまで、まんべんなく焼く。

焦げ目がついたら火を止め温かいうちに皮ごと食べる。  
皮を焼くことで、リモネンとかテルペノイドという香り成分、リラックス効果があると  
いわれている。

最新情報：ミカンに含まれる“ - クリプトキサンチン ” は骨の形成を促進し骨粗鬆  
症を予防する働きがあることが確認された。 （静岡大学大学院）  
閉経後の女性にも有効

ミカンを万能調味料として使う。ミカンジャム （マーマレード）

ミカンジャムの作り方

ミカンの皮をむく。

皮をむいたミカンを細かく刻む。

ミカンの皮をせん切りにし二回水を替えてゆでる。

と を一緒に火にかける、砂糖とレモン汁を加え、煮詰める。

少しやわらかい時に火を止め熱湯殺菌したビンに手早く詰める。

冷蔵庫で保管し 10 日から二週間以内に食べきる。