

## みかんは好きですか？ 白い綿ごと/ 薄皮ごと 食していますか？

### ミカン 毎日 2~3 個食べると 糖尿病が 6 割減！ ビタミン C だけではなかった驚異の成分！

[出所] <https://www.j-cast.com/2016/03/24262256.html?p=all> writer:岩田かほりさん

「コタツでミカン」は冬の団らん風景の定番だ。

その人気の高いミカンに、**糖尿病**など**生活習慣病の予防**にも効果があると、新しく確認された。

農研機構果樹研究所と浜松医科大学のチームが **2016 年 3 月 23 日**に発表された。  
新しい研究の成果 !! (食物の常識は 新しい研究によりどんどん変化中)

ビタミン C の豊富なミカンには、風邪の予防や疲労回復など多くの健康効果が知られているが、また1つミカンを食べる楽しみが増えた。



#### 冬に「食いだめ」しておきたい ミカン

- ①がんの抑制や
- ②動脈硬化、
- ③骨粗しょう症にも 効果が！

研究チームは、温州ミカンの産地、浜松市三ヶ日町地域で被験者を募り、**30~70 歳**の男女 **1073 人**を対象に、ミカンの摂取量と生活習慣病の発症リスクとの関連を **10 年間** 追跡調査した。その結果、

- ①毎日 2~3 個食べる人は、
- ②毎日食べない人に比べ、糖尿病発症リスクが **57%** も低かった。
- ③非アルコール性肝機能異常症のリスクも **49%**、
- ④脂質代謝異常症のリスクも **33%** 低かった。

これは、ミカンに豊富に含まれている **橙色(だいたいいろ)**の色素成分「 **$\beta$  クリプトキサンチン**」の影響。調査では、参加者全員の血液検査も行なったが、生活習慣病の**発症リスクが低い人たちは、みな  $\beta$  クリプトキサンチン の 血中濃度が非常に高かった。**

研究チームは、βクリプトキサンチンを マウスに投与する実験を行なったが、肝臓の炎症が収まり、脂肪細胞のエネルギー消費量が増える働きがあると わかった。

βクリプトキサンチン は、最近注目されている成分だ。

ニンジンに多いβカロテンやトマトに多いリコピンと同じ天然色素成分で、βカロテンよりはるかに強力な 抗酸化作用 がある。

メカニズムはわかっていないが、βクリプトキサンチンの血中濃度が高いと、インスリンの分泌のバランスがよくなり、糖尿病予防につながるらしい。

また、まだマウスの実験段階だが、

- ①がんの抑制や
- ②動脈硬化、
- ③骨粗しょう症の改善 に効果があるという論文 も発表されている。

## 冬に食べたミカンが、その年の 9月まで 体にいいことを続く

しかも、ほかの色素成分の大半が、1日で体外に排出され抗酸化作用がなくなるのに、βクリプトキサンチンは 2か月以上も 体内に残り、抗酸化作用が続く。

同じ農研機構果樹研究所が行なった別の研究では、9月に採取した人の血液から冬場に採取した時と ほぼ同じ濃度の βクリプトキサンチンが検出された。

つまり、冬場にたっぷり食べたミカンの成分が 9月まで残っていたわけだ。

農研機構果樹研究所の杉浦実・上席研究員は「果物は糖分が多いため糖尿病に良くないと思われていますが、リスク要因ではなく予防に役立つことを 明らかにできました」とコメントしている。

## みかん



みかんと血管の関係 からご紹介します。

### 動脈硬化のリスク低減

特に、温州ミカンには、生活習慣病の予防に効果的といわれる「β-クリプトキサンチン」が多く含まれています。

この「β-クリプトキサンチン」が 動脈硬化に効果があり。「三ケ日みかん」の生産農家を対象に調査したところ、みかんをほとんど 食べない人に比べて脂質異常のリスクは、

1日 2~3 個食べる人は、ほとんど食べない人に比べて **動脈硬化** が **45%** もリスクが軽減される。恐るべし **みかんの力 !!!**

## 糖尿病予防

また、みかんは 糖尿病の予防にも効果があり。  
これもやはり「**β-クリプトキサンチン**」が効果抜群。  
血中の「**β-クリプトキサンチン**」の濃度の高いグループと低いグループを比較すると

高いグループは 低いグループに比し 糖尿病の発症リスクが **57%低下**するとのデータあり。

糖尿病 においても効果抜群。

## 甘いみかんと酸っぱいみかんの違いとは？

同じ樹でも **南側**に着いた果実と **北側**についた果実では  
光環境も大きく異なり、枝の **先端**と **根基** でも、条件がちがってくる。

**甘さ**は、これらの要因が重なり合って決まるのでバラツキが出るらしい。  
見分け方は、**甘いみかん**は **色が濃く**、**赤みも増す**ので **オレンジ色っぽく** なる。

また、**丸い形**のみかんや皮に、あまり **デコボコ**がなくて **ツルツル**している **みかん**は、**酸っぱいみかん**で ある事が多い。

他にも **酸っぱいみかん**は **へたの切り口が大きい** ものが多い。

## みかんの「**白いすじ（白い綿）**」には 栄養満点

みかんをむいたときについている **白いスジ**。  
実はこれ「**栄養満点**」なのです。

白いスジは「**アルベド**」といって、みかんの実の隅々まで栄養や水分を運ぶための管(クダ)。  
これがあるから、**みかんが美味しくなる**んですね。

実は、みかんの **皮やスジ** には、たくさんの栄養が含まれている。  
果肉よりも栄養がある とさえ言われている。

まず挙げられるのは、「**ペクチン**」。食物繊維の一種です。  
もちろん果肉にも含まれているのですが、**白い皮ごと食べると、その4倍も多くとることができる。**

ペクチンの特徴は、**水分と一緒にになると膨らむ**ので、余分なものを吸着して外に出してくれるから、便秘を解消してくれる。

**デトックス**※にも効果的です。

※**デトックス(detox)** は、生理学的・医学的に生物の体内に溜まった**有害な毒物を排出**させる。

それに、腸内でビフィズス菌 のエサになって、**善玉菌を増やし、悪玉菌を減ら**してくれるのでお腹の調子を整えてくれる。

中性脂肪を作るアミラーゼの働きを抑えてくれるので、**肥満の予防**に効果的。  
コレステロール値を下げる働きもあるので**動脈硬化や高血圧の予防**にも効果がある。

もう一つ、**皮やスジ**に多く含まれている栄養素は、**ポリフェノール**の一種で、**ビタミンP**の1つである「**ヘスペリジン**」。

この「**ヘスペリジン**」、「**スジ**」には **果肉の300倍** も多く含まれているというのだから凄い。あまり聞きなれない名前でも、実は **体にいい効果がいっぱい**。



みかんにたくさん含まれている**ビタミンC**を壊れにくくしてくれるのが、「**ヘスペリジン**」。

**ビタミンC**は、**風邪を予防したり、体の酸化を防ぎアンチエイジングに効果がある**が「**ヘスペリジン**」あつての大事な栄養素。

## ビタミン**C**だけじゃない！ いっぱい食べたい“みかん”パワー

冬のフルーツと言えば 何が何でもやっぱり “**みかん**”。  
寒い時期に不足しがちな**ビタミンC**の補給に **みかん**を食べるという方も多いが、**みかん**の栄養はそれだけではなく、いろいろな健康効果が期待できる。

- ①風邪の予防や疲労回復、
- ②便秘解消、
- ③毛細血管の強化からコレステロール値 の改善 など、

“**みかん**”2個で1日分の**ビタミンC**！ もちろん**風邪の予防に Good**！

**みかん**には、**ビタミンA、B群、E**などが含まれますが、特に多いのが **ビタミンC**です。

その量は、**Mサイズ2個で1日分の**ビタミンC****がまかなえてしまうほど。**ビタミンC**には**免疫力をアップする効果**があるので、**風邪の予防や、風邪を引いてしまった後の細胞の修復に Good**！  
みかんの酸っぱさは**クエン酸**によるもの。**クエン酸**には、**疲労回復効果**があり。

冬になると水分の不足から 便秘がちになる方も多いのでは?  
そんな方にも **みかん**がおススメです。  
実はみかんは 食物繊維が豊富なフルーツ。



みかん 食物繊維は水溶性食物繊維のペクチン  
なので、便を柔らかくして排出しやすくする効果あり。

胃の中の糖分やコレステロールを包み込んで排出  
する働きもあり、ダイエットにも中性脂肪が気になる  
男性陣にもおススメ。

**みかん**の実にも**ペクチン**は含まれていますが、袋や筋  
にはその **4倍** もの量が含まれている。  
白い筋 も取り除かずと一緒に食べると効果的ですよ。

“**みかん**”で 毛細血管が強くなるってホント! ?

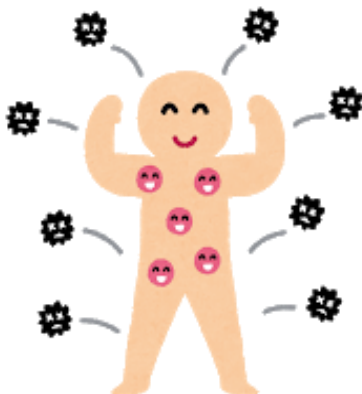
**みかん**の白い筋には、ペクチンだけでなく**ビタミンP** が豊富に含まれていて、**ビタミンP** はビタミン  
の仲間の ビタミン様物質と呼ばれる栄養素。

ヘスペリジン、ルチン、エリオシトリンなどがあり、「ヘスペリジン」が、みかん由来の**ビタミンP**。  
**ビタミンP**の主な働きは、毛細血管を強化すること。血圧を下げる効果もあるので、生活習慣病の  
予防にピッタリ。さらに、**ビタミンP**には、ビタミンCを守る働きも。

**ビタミンC** は、コラーゲンの生成に欠かせない栄養素。みかんに含まれる **ビタミンC**の  
おかげで、ツヤツヤお肌にも、なれちゃうかもしれませんよ。

いろいろな健康効果が期待できる**みかん**、  
栄養成分は、実の部分だけでなく、袋 や **白いすじ (白い綿)** にもたくさんある。  
食べにくいからと言って、取り除かず、白い筋も一緒に食べよう。

## みかんの栄養と効果をチェック



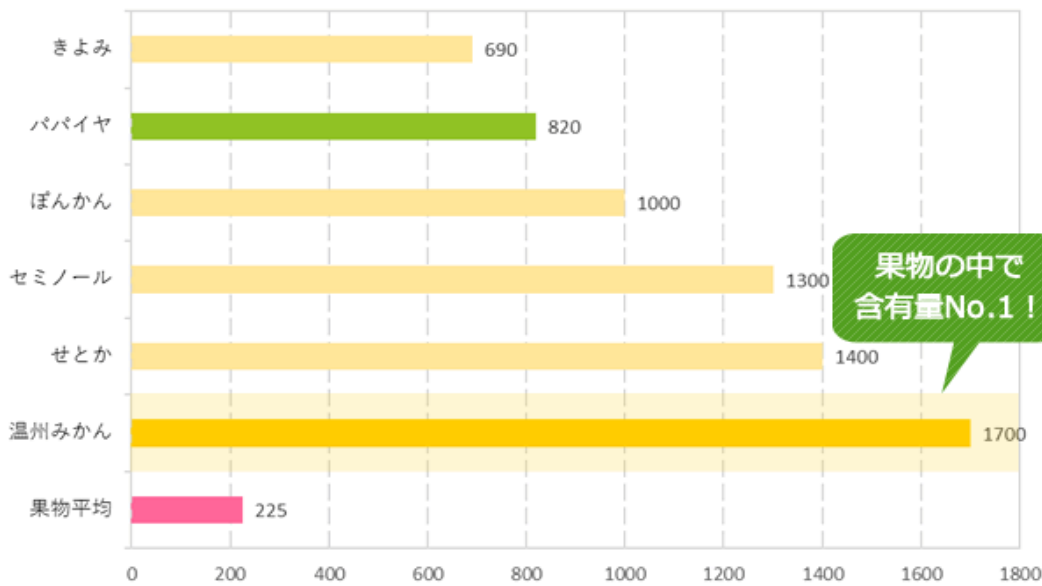
1. みかん最大の栄養成分はβ-クリプトキサンチン
2. β-カロテンが豊富! 生活習慣病の予防やがん予防に
3. ビタミンCやクエン酸 - 免疫力のアップ、疲労回復効果
4. コレステロール低下&便秘の解消にはペクチン
5. 薄皮には栄養が豊富! みかんは薄皮ごと食べよう!

## みかん最大の栄養成分は $\beta$ -クリプトキサンチン と $\beta$ -カロテン

(下の2つのグラフ参照)

$\beta$ -クリプトキサンチン含有量ランキング (果物)

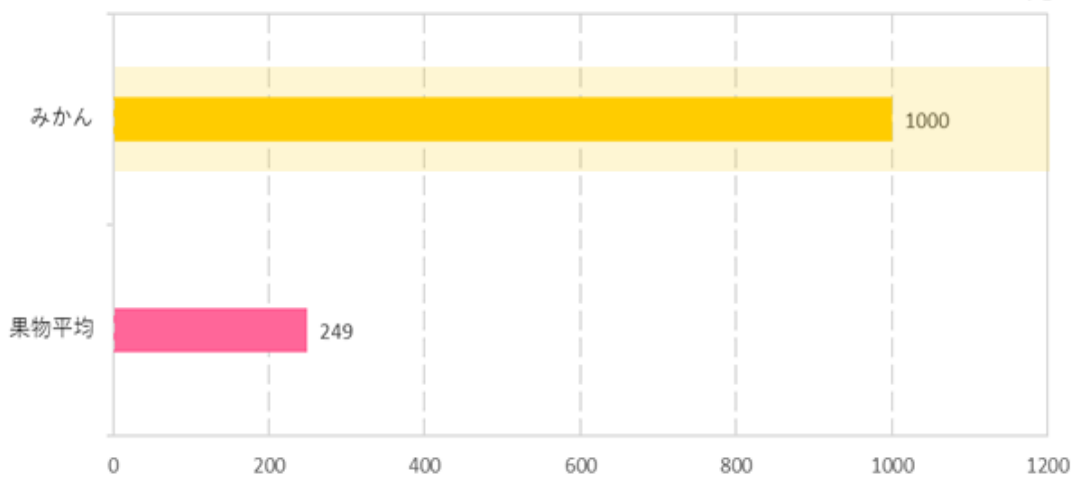
単位:  $\mu\text{g}$



「日本食品標準成分表 2015」より  
(可食部 100g あたり)

みかんと果物平均との  $\beta$ -カロテン 含有量の比較

単位:  $\mu\text{g}$



「日本食品標準成分表 2015」より  
(可食部 100g あたり)



## おでん【付録】

特に冬を迎えるこれからの季節は「**おでん**」が 非常に 健康効果あり。

- 特にいいのが **インフル、ノロウィルスの予防…と**  
**朗報** インフルエンザ予防接種が **新型コロナの重症化リスク減少**に関係 **?!**  
 参照：[インフルエンザ予防接種が新型コロナの重症化リスク減少に関係](#) :トピックス:  
[日経 Gooday\(グッデイ\) \(nikkei.co.jp\)](http://nikkei.co.jp)

- おでんは、**免疫効果が抜群** なのですよ～。
- おでんの特に、**大根** は医者が奨める冬野菜の **No.1** にあげられているよ。
- 大根を加熱すると、甘味が増えて食べやすくなる。

これは加熱によって、**イソチオシアネート**の辛味が低下し、逆に**抗酸化作用**が強くなっている証拠。  
**食物繊維** も加熱後の方が多く含まれるので、**腸内環境の改善やデトックス効果** が期待できる。



### 免疫力ベスト5

免疫力のあがるおでんの**具材ベスト5** は

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1位 玉子 (こんにゃく)     | 2位 昆布 (こんにゃく、牛すじ) |
| 3位 ロールキャベツ (大根)   | 4位 がんも (ブロッコリー)   |
| 5位 ちくわ (じゃがいも、ご飯) |                   |

( )内は一緒に食べると、より免疫効果があがる具材。