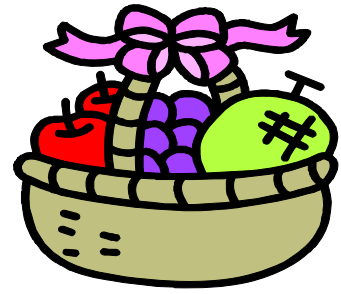


# コスモス “食” 通信

NO. 100  
平成27年2月号

## 今回のテーマは 『旬の果物』 ～冬が旬の果物って何だろう？～

先月に引き続き、旬の食材です。  
冬の寒さで活発になっているウイルスや菌に抵抗できる強い体を作るためにも、栄養価の高い旬の食材を摂ることをおすすめします。  
今月は、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が野菜に負けないくらい含まれている「果物」を紹介します。



### 果物の旬

最近では、輸入品も多くスーパーでいろいろな果物を見かけますが、日本で栽培されている代表的な果物の旬を紹介します。

果物の名前	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イチゴ	黄	黄	黄	黄	黄							
ミカン	青	青	青								青	青
ビワ						黄	黄	黄				
サクランボ						青	青	青				
モモ							黄	黄	黄			
スイカ							青	青	青			
ナシ								黄	黄	黄	黄	
ブドウ							青	青	青	青		
リンゴ									黄	黄	黄	黄
柿										青	青	青
メロン						黄	黄	黄	黄			

“野菜嫌い”と“野菜不足”が指摘されることはあっても、「果物不足に気をつけよう」とは、あまり言われません。しかし、わが国では、子供から大人まで**果物を1日200g(皮や種を含め)以上**摂ることをすすめられています。

果物200gと言えば、みかん 2個、りんご 1個、なし 1個、かき 1個、もも 1個、キウイフルーツ 2個、ぶどう 1房が目安量です。

これからは、“野菜不足”に加えて“果物不足”にも注意する習慣をつけていきましょう。

## みかん類の品種と特徴

冬の代表的な果物と言えば『みかん』ですね。

最近では、みかん類とオレンジの雑種など新しいタイプの品種が出回って多様化しています。

そこで、いくつかの品種と特徴を紹介したいと思います。

**みかん類**・・・柑橘類の中で果皮のむきやすい一群をみかん類と呼んでいます。

### 温州みかん(うんしゅうみかん)

出荷時期により、極早生～晩上まで多くの品種があります。

極早生(10～11月頃)は、果皮がほとんど青みがかかった状態で収穫されます。

早生(12～1月頃)は、品種にもよりますが、最もポピュラーな“宮川早生”は酸味甘味が共に十分あり、美味しく頂けます。

晩上(1～3月頃)で代表的な“青島温州”は果実が大きく、果皮のしまりが良く、浮き皮になりにくく、食味は優れています。

### 紀州みかん(きしゅうみかん)

中国原産のみかんです。香りがよく美味ではありますが、小果のため、明治中期以降、温州みかんに主役の座を明け渡しました。

### 清見(きよみ)

“温州みかん”と“トロンビアオレンジ”をかけ合わせて誕生しました。

果皮と果肉にオレンジの香りがあり、果肉はやわらかく果汁があって、味はとても優れています。皮はややむきにくいので、ナイフで切って食べたほうが食べやすいです。

### 不知火(しらぬひ)

「デコポン」という名前で有名な品種です。

別名がいくつかあって、主に作られている熊本では「デコポン」、広島では「キヨポン」、愛媛では「ヒメポン」の名前で産地化が進められています。

“清見”と“ポンカン”のかけ合わせで誕生した果物です。果頂部に盛り上がりがあるのが特徴です。果皮にはシワがありますが、とてもむきやすく種もほとんどなく、じょうのう(袋)も非常に薄いのでそのまま食べられます。酸味の強いものは、しばらく冷蔵庫で保存すると、酸味が和らぎます。

### 早香(はやか)

“温州みかん”と“ポンカン”をかけ合わせて誕生しました。果肉は柔らかく、多汁で、“ポンカン”に似た香りがあります。甘みが強く食味は優れています。生産量はまだまだ少ないですが、広島や熊本などで産地化が進められています。

### ネーブルオレンジ

外国からの輸入が多い、早生のスイートオレンジです。

果頂部の「へそ」が特徴です。果肉はやわらかく多汁で種はなく、香りも良いです。

### バレンシアオレンジ

晩上のスイートオレンジです。香気に富んでいて、多汁で甘さもあります。

生食用以外にジュースなどに加工されることもあります。

### ポンカン

インド、東南アジア、中国大陸部、台湾などで多く作られています。日本には明治時代に台湾から導入されました。

果皮がむきやすく、じょうのう(袋)が簡単に分かれるので食べやすくなっています。

酸味は少なく、甘味が強く風味が良いのが特徴です。

### 伊予柑(いよかん)

果皮が赤橙でつやがあります。皮は厚いのですがもろくてむきやすくなっています。

甘味と酸味のバランスがよく、濃厚な味わいで香りも強く持っています。

### マーコット

フロリダやブラジルで多く作られていて、日本では長崎、愛媛、佐賀でハウス栽培で作られています。

大きさは、温州みかんと同じくらいで、果汁が多く甘みの強い濃厚な味わいです。果皮は薄いのですが、しまっていてややむきにくいようです。

## みかん類の栄養



**ビタミン**が豊富です。

特に、**ビタミンC**が多く含まれます。ビタミンCは、コラーゲンの合成に働き、血管や皮膚、粘膜、骨を強くしたり、しみのもとであるメラニン色の生成を抑えたりと、様々な作用があります。また、免疫力を高める作用もあるため、風邪が引きにくく、回復の早い体をつくります。旬の冬には、しっかりと摂りたい果物です。

その他、体内でビタミンAに変わり、抗ガン作用のある**β-カロテン**や血行促進作用のある**ビタミンE**、血管を丈夫にする作用のある**ビタミンP(ルチン)**なども含まれます。



酸味の成分として、**クエン酸**が含まれています。

クエン酸は、疲労回復や肩こり、筋肉痛の防止、神経疲労の予防に役立ちます。

また、鉄や水に溶けにくいカルシウムなど、ミネラルの吸収率をアップするので、一緒に摂ると効果的です。



**食物繊維**が豊富です。

食物繊維には、水溶性と不溶性があります。みかんには水溶性、不溶性が共に含まれ、便秘予防やコレステロール値を下げ動脈硬化の予防などに役立ちます。

みかんの白い綿状の甘皮やじょうのう(袋)には、ビタミンPや食物繊維が多く含まれますので、一緒に食べるとより効果的です。



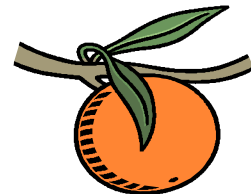
果物は、果糖やカリウムも豊富です。糖尿病・腎臓病などの疾患がある方は、摂取量が決まっていたり、加熱して食べないといけない場合があります。治療中の方は、医師・管理栄養士・栄養士に相談しましょう。

### みかんの上手な保存の仕方

みかんは、湿度や温度が高く、酸欠の状態を嫌います。

風通しの良く暖房の利いていない場所に、新聞紙を2枚敷いた箱を置き、その中にみかんのヘタとヘタを合わせて並べて上に新聞紙を1枚かけ、箱のふたは開けたまま保存します。

腐ってしまったものがあれば、そのつど取り除きましょう。



### おすすめの1品

#### みかんジャム

(エネルギー 1198kcal)

☆ みかんの白いすじもついたままにすると栄養価もアップします。冷凍保存も出来ます。



#### 作り方

- ① みかんは皮をむき、フードカッターかミキサーで液状にし、鍋に移し、蓋をして軽く沸騰する程度の火で30分煮る。
- ② 蓋を取り、グラニュー糖を5分ごとに1/4量ずつ加えながら、中～弱火で煮詰める。  
(グラニュー糖を4回に分けて入れるのが艶よく作るコツです)
- ③ 鍋底が見えだしたらレモン汁を加え2～3分ほど火を通す。
- ④ あら熱がとれたら、瓶などに詰めて保存する。

材料	分量
みかん	500g(正味)
グラニュー糖	250g
レモン汁	大さじ1

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“旬の食べもの(春)”を予定しております。

栄養士 紙谷・清水・矢田貝