

# ★みかんと私たちの暮らし

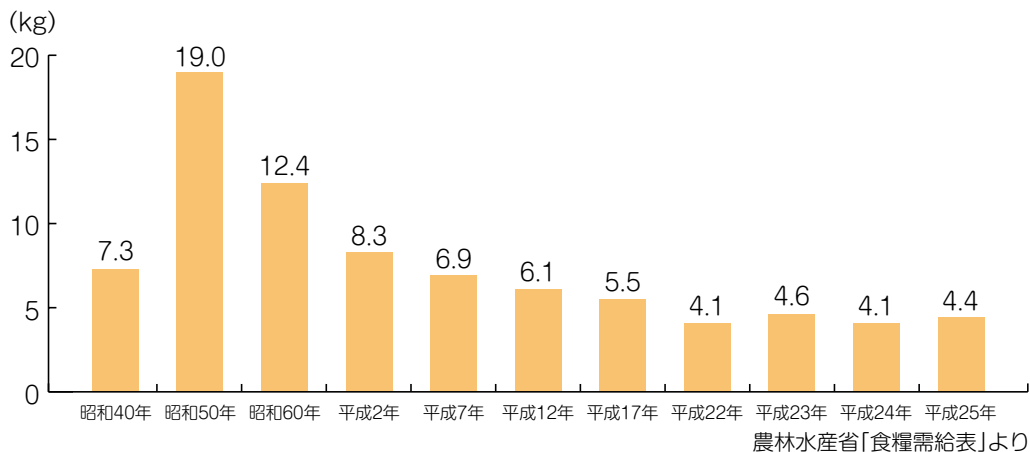
## みかんを食べて健康に

最近、みかん以外の新しいくだものや輸入自由化による海外のくだもの、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%の児童に食べ過ぎ、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。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。このままにしておくとも病気になるかもしれません。

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、近年の研究で、みかんを多く食べ、血液中にβ-クリプトキサンチン(病気の予防に効果がある成分)の濃度が高い人は、いろいろな生活習慣病になりにくいことがわかってきました。こんなに素晴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。

国民1人当たりみかんの年間消費量



たべものの可食部(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	558.0	0.5	6.9	34.1	55.8	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り組み

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。

## みかんの主な栄養素とその効果

栄養素	主な効果
ビタミンC	風邪予防 美肌効果 がん予防 動脈硬化防止 抗酸化作用
クエン酸	疲労回復 血行促進
ペクチン	整腸作用
β-クリプトキサンチン	がん予防効果に期待
ビタミンA	成長促進 夜盲症防止
カリウム	むくみ改善 利尿作用
ヘスペリジン	アレルギー抑制 血圧上昇抑制 中性脂肪分解

## みかんの歴史

### みかん栽培のはじまり

今から500年ほど前(室町時代の頃)、肥後(熊本県)や紀州(和歌山県)、駿河(静岡県)でみかんの栽培が盛んになり、特産物として全国に知られるようになりました。江戸時代になり、大阪や京都などに加えて、大消費地の江戸へも船でみかんをたくさん運ぶことができるようになると、みかんはますます多くの人たちに広まりました。特に正月には欠かせないくだものとして親しまれるようになりました。

当時のみかんは、今のみかんより小さな紀州みかん(中国原産)がほとんどでした。しかし、400年ほど前に鹿児島県で、今私たちが食べている温州みかんが生まれました。その後、大きくて味の良い、このみかんの品種改良が積極的に進められ、その栽培が九州からだいに東へ広がり、やがてみかんといえば温州みかんをさすようになりました。



みかん畑と多々羅大橋