



# みかん

「温州みかん」は冬によく出回るみかんで、品種やブランドがたくさんあります。

ビタミンCが豊富なので、肌荒れや風邪予防に効果的です。また果肉の袋（じょうのう）には便秘改善の作用があるペクチンも多く含まれています。

さらに袋や白いスジには、フラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含まれていて、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれます。

白いスジを取って食べてしまいがちですが、なるべくそのまま食べたいですね♪



## ★おいしいみかんの見分け方★

- ❄️ へたの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるもの。
- ❄️ 形が扁平で皮のツブツブが小さくはっきりしているもの。
- ❄️ 重みがあるもの。
- ❄️ 果実が小さめで果皮が薄くてやわらかいもの。
- ❄️ 皮にある傷はOKですが、日焼けしたものは味が落ちるので×