

みかん



栄養三二新聞
公立甲賀病院
栄養管理課

日本で主に食べられているみかんは「温州みかん」です。冬のイメージが強いですが、温州みかんにも種類があり、「極早生(ごくわせ)」「早生(わせ)」「中手(なかて)」「晩手(おくて)」と、それぞれ順に9月～3月までの旬のものがあります。

注目の栄養素

【ビタミンC】

- ・免疫力UP
- ・動脈硬化予防
- ・美肌効果
- ・ストレス緩和

【カリウム】

- ・高血圧予防

【ペクチン】

- ・便秘解消
- ・コレステロールを下げる

【ヘスペリジン】

- ・血流改善効果
- ・高血圧予防

♪ 1日2個程度が目安と言われています。食べ過ぎには注意です！
腎機能低下がある方は医師又は管理栄養士にご相談ください。



ミカンと白菜のコールスローサラダ

【材料（2人分）】

白菜 100g、玉ねぎ 1/4 個、かいわれ大根 1/4 パック
みかん 1 個、●プレーンヨーグルト 大さじ3、
●マヨネーズ 大さじ 1/2、●塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。白菜は細切り、ミカンは薄皮をむいて一口大にし、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ② ●を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ ボウルに玉ねぎ、白菜、かいわれ大根を入れて、②のドレッシングで和える。最後にみかんを加えて軽く和えて出来上がり♪

♪ポイント♪

白菜は芯に近い白い部分を使うと、柔らかくてより美味しくなります



栄養価／1人分

エネルギー：112kcal

蛋白質：2.1g 塩分：0.7g

