



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

栄養 news

VOL.17



令和3年1月発行

キタバ薬局

管理栄養士

石田作成

1月のテーマは「みかん」

2021年は体調快調スタート！

免疫力アップに効果的

みかんに多く含まれるビタミンCは、免疫力を上げる効果があります。ビタミンCにより、丈夫な肌と粘膜が作られウイルスや菌が体に入ることを防ぎます。この冬は、みかんで免疫力アップ！

みかんですべすべ美肌に

みかんには肌の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはコラーゲン生成により肌のハリ・つやのアップ、酸化防止作用によりシミ、皮脂分泌を抑えてニキビを防ぎます。

生活習慣予防に

欠かせない果物

みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンは2型糖尿病、脂質異常症、骨粗鬆症、動脈硬化症などの生活習慣病の予防に効果的です。また、疲労回復に効果的なクエン酸、ミネラル、便秘や腸内環境の改善に効果的な食物繊維を多く含みます。みかんは健康な体づくりに欠かせない、栄養満点の果物です！



1日量は？

1日にみかんを3~4個食べると、1日に必要なビタミンC量100mgが摂取できます。おやつや食後のデザートにおすすめ◎

みかんの血管

とるのはもったいない！みかんの白い筋、皮に含まれるヘスペリジンは、高血圧や動脈硬化を予防します。

美味しいみかんの選び方

みかんを買う時は、色が濃い、皮が薄い、へたの切り口が小さい、平らなみかんを選びましょう。皮に少しキズがあっても、味に変化はありません。

<みかんを使ったおすすめメニュー>

そのままだけでなく、ちょっと工夫してプチ贅沢なみかんデザートに！！

*** みかん大福 (4個分) *** (1人前 エネルギー:169kcal たんぱく質:5.3g ビタミンC:24mg)

材料 みかん(Sサイズ) 4個 白餡 160g 白玉粉 60g グラニュー糖 12g 水 75cc 片栗粉 適量

作り方 ①みかんは皮をむき、白餡を4等分にする。②ラップに白餡を広げ、みかんをのせて包む。

③耐熱容器に白玉粉、グラニュー糖を入れ混ぜ、水を加えてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。④透明になるまで混ぜ、また1分30秒加熱する。⑤片栗粉をお皿に広げ、生地をのせて片栗粉をまぶしながら4等分にする。※火傷に注意。⑥分けた生地を伸ばして②を包んで完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

