

～2月 柑橘類がポイント～

今年は、例年以上に寒さが厳しい冬となりましたね。この季節が来ると、“コタツでみかん”が幸せの代名詞でもありますよね。鹿児島は柑橘類が豊富な県ですので、冬の楽しみも2倍です♪

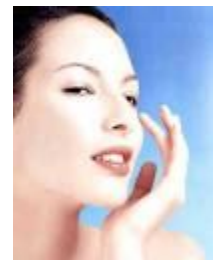
さて、今年のみかん、みなさんはいくつ食べたでしょうか？

種類も豊富な柑橘類。桜島小みかん、温州みかん、ぼんかん、甘夏、八朔、もうそろそろタンカンや文旦も出てくる頃でしょうか。



食コラム ～ビタミンCの話～

13種類あるビタミンのうち、水溶性ビタミンに属するビタミンC。ビタミンCは、老化を遅らせたり、貧血を予防、美白効果やウイルスや細菌に対する抵抗力を高めてくれる効果もあります。体の機能を円滑にするうえで欠かせないものですが、熱に弱く、人間の体内では合成されないといった弱点を持ちます。



主に冬が旬の柑橘類では100g当たり35mg程度含まれており、その他の果物では、いちごには80mg、りんごや梨などには5mg程度含まれています。日本人の食事摂取基準(2010年度版)では、ビタミンCの推奨量は1日100mgとなっています。最近サプリメントも多く出回っていますが、摂りすぎると下痢や嘔吐、頻尿になることもあるため1日2000mg以下に抑えて大量摂取は控えてもらいたいと思います。

また、果物にはビタミンだけでなく、糖質も多く含まれています。タンカンやぼんかんは1日に1～2個までを目安とし、食べ過ぎないように注意しましょう☆



また、喫煙する人ほどビタミンCが破壊・損失していると言われており、タバコ1本で約25mgのビタミンCを損失しているそうです。この場合、小腸でのビタミンC吸収能も低くなっているため、ビタミンCに加えて、ビタミンEなども併せて摂ると良いようです。

1つの栄養素だけでなく、様々な栄養素によって体が構成されています。やはり1番は、偏りのないバランスのとれた食事を実践することが大事だと言えます。

そして、禁煙も大事ですね！

(参考文献：鹿児島JA経済連HP、コツと科学の調理事典、食べ物と健康2、サリソ外健康パブル、大塚製薬HP)

(文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣