

# 果物 旬

*Citrus unshiu* Marcovitch

# 蜜柑



温州ミカンは日本原産。

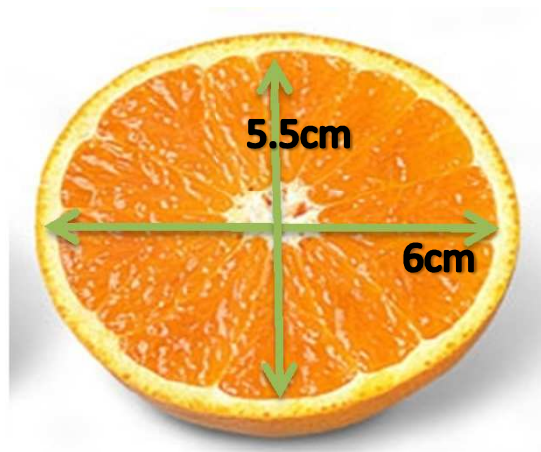
ミカンの名は室町時代に庭上に植えるべき花木花草80種にある。

9~10月「極早生」 10~12月「早生」 11月下旬~12月中旬「中生」 1~3月「晩生」などがある。

青島温州は晩生の中で「青島温州」は代表的な品種。果肉が緻密で、果皮がしまっている。

## ミカン（Mサイズ1個=80g）の栄養

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
みかん 80g	37	0.6	0.1	120	12	68.5
缶詰 10粒	32	0.3	0.1	38	4	41.9



ミカン80gに含まれるカリウムの量は

じゃが芋 中サイズ 1/4個 (30g)

イチゴ 中サイズ 4個 (80g)

まぐろ赤身 刺身2~3切れ (30g)

これらと同じくらいです。

## 香りの成分

完熟したミカンの皮の甘酸っぱい香りは「リモネン」を主とする精油が多く含まれます。

この香りはリラクゼーション効果があると言われています。

また、みかんの皮入れたお風呂は、リラックスして血行が良くなるとも言われている。

入れすぎると、肌への刺激になるのでほんのり香る程度に。。。

