



11月の旬の果物はなに？



いろんな種類のりんごやみかん、柿など果物が美味しい季節となりました。旬の果物は栄養たっぷりで、美味しいので食べてみてはいかがでしょうか？

★リンゴ★

「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」「リンゴが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほど、昔から健康に良い果物として知られています。お腹に優しいというイメージもありますね。

また、リンゴには**リンゴポリフェノール**が含まれ、**強い抗酸化作用**により**老化を防ぐ効果**はもちろんのこと、**ドロドロ血液をサラサラにする効果**、**口臭の予防効果**、**抗アレルギー効果**があります。紫外線をカットする効果もあるため、お肌にもよいですよ。



★柿★

柿の学名は「**ディオスピロス・カキ(Diospyros kaki)**」といい、**神様からの贈り物**という意味だそうです。それほど果実類のなかでは栄養がぎっしり詰まった果実だといわれています。特に**ビタミンC**、**ビタミンA**、

カロテン、**タンニン**、**カリウム**などが豊富に含まれており、**ウイルスに対する抵抗力向上**や**喉・鼻の粘膜保護効果**があります。

また、柿の渋さの元となっている「**タンニン(シズオール)**」は**抗酸化力**を持ち、血液をサラサラにしてくれることから、**動脈硬化や生活習慣病の予防成分**として注目されています。そのほか**ビタミンC**と相乗して血中のアルコールを体外に排出する作用や副腎機能低下を防止する働きがあり、**二日酔いの妙薬**とも言われています。

★温州ミカン(ウンシュウミカン)★



一般的にミカンといえば、この温州ミカンのことを指しますが、**数多くのミカンの総称**として使われます。かつては「コタツみかん」と言われ、寒い冬の定番として、コタツを囲んでミカンを食べる姿が見られていました。

ミカンには**ビタミンC**が豊富に含まれ、**ミカン2個で1日に必要な分**を得ることができることから、**風邪予防**にも大きな効果があると言われています。また、**クエン酸**も1日に必要な量を含んでおり、**体内の酸性物質を減少させる効果**や、**疲労回復と血をきれいにする効果**があります。

その他、**整腸作用**のある**ペクチン**や**がん予防効果**、**骨粗鬆症効果**のある**βクリプトキサンチン**も含んでいます。

★柚子★



柚子は柑橘系の種類のなかでは最も寒さに強いとされています。

古くから**毎年12月の冬至の日**に**柚子湯**に入るとその冬の間**風邪を引かずに過ごせる**と言われています。

柚子は皮や果肉、種に至るまで**全ての部分に栄養成分を含んでいます**。

皮や果肉に含まれる**ビタミンC**の含有量は、柑橘類のなかでも**トップクラス**で、**ミカンの2~3倍**、**レモンの3倍~4倍**の含有量になります。ビタミンCは、ウイルスに対する**抵抗力や免疫力を高める効果**があるので、**風邪などの予防**につながります。

また、**柚子の皮**に含まれる精油成分の**リモネンとシトラール**には皮膚に膜を張ることで肌の水分を逃さない働きをするため、柚子風呂で十分な効果を発揮し、**冷えた体を温め**、**肌の保湿や血行促進**につながります。

またリモネンやシトラールのもつ特有の香りは、精神をリラックスさせる効果もあります。

