

### 冬といえば【コタツにみかん】

私もみかんが大好きで、子どもの頃には食べ過ぎて足の裏が黄色くなり、母に連れられて村の診療所へ行ったことがあります。

診察の結果は「ただのみかんの食べすぎ！」。今となっては笑い話です。

冬になると毎年みかんを箱買いする方も多いのではないでしょうか。

実は冬にみかんを吃るのは、とても理にかなっているんです！



#### ①免疫力向上だけじゃない！骨を丈夫に保ち骨粗鬆症を予防

「みかん＝ビタミンC」「ビタミンC＝免疫力向上」のイメージが強いのは言わずもがな。

その他に最近注目されている成分がベータクリプトキサンチンです。

これは骨代謝に役立ち、骨密度を高く保つことで骨粗鬆症を予防する効果があると言われています。

冬は日照時間が短く、骨に不可欠なビタミンDが不足しがち。

さらに運動不足で骨刺激が減るため骨粗鬆症のリスクが高まります。

そんな季節にみかんを吃るのは、自然と体をサポートしてくれる理にかなった習慣なんです。

#### ②白い筋は取る？取らない？あなたはどっち？

皮をむくとついてくる白い筋。つい取ってしまいがちですが、健康のためには取らずに吃るのが正解！

ここにはヘスペリジン(ビタミンP)が多く含まれていて、

血流改善や毛細血管を強くする働きがあると言われています。

こたつで外から温まりながら、みかんの筋で内側から血行を良くする…

冬の冷え対策として、まさにベストコンビです。

##### みかんの雑学豆知識！

みかんの白い筋には「アルベド」という名前がついています。

ど～しても取りたい場合はヘタ側から皮を剥くときれいに取れやすいですよ！



#### ③身体の水分バランスを整え「隠れ脱水」「むくみ」を改善！

冬は空気の乾燥や暖房の影響で、気づかぬうちに水分不足になる「隠れ脱水」が起きやすい季節です。みかんはその約87%が水分。ほどよい糖分やミネラルも含まれているため、乾燥しがちな体にとって、まるで「天然のスポーツドリンク」のような役割を果たしてくれるようです。

また、みかんに含まれるカリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出することで、むくみや高血圧のリスクを軽減する働きをしてくれます。

#### ☆万が一の入院に備えて☆

風邪をひいて悪化してしまうと入院してしまうこともあるかと思います。

そんなときの備えとして医療保険(治療のために入院したら給付金が請求できる保険)を検討しておくと安心です。

