

桐原醸造新聞

2016年3月号

いつもご注文ありがとうございます。

春が近づいておりますが、まだまだみかんの美味しい季節ですね。皆さんお変わりないですか？今日は、みかんの白い筋についてのお話です。

なんなんでしょうね、あのみかんの誘惑。みかんが置いてあると、知らず知らずのうちに手が伸びて、気がつくと皮を剥いています。白い筋を取らずにパクッとってしまうせっかちな人もいると思いますが、白い筋を取ってから食べる人がほとんどではないでしょうか？少なくとも、あの白い筋はいらぬもの＝ゴミと思っている人がほとんどですよね。

でも、実はその白い筋にも栄養がたくさん詰まっているのです。

いつも食べている実の部分にも、ビタミンCやβカロチン、豊富な食物繊維が含まれているのですが、白い部分により多く含まれている栄養素がビタミンP。あまり聞きなれないこのビタミンPですが、正確に言うと、ビタミンのような働きをする抗酸化物質ポリフェノールの一種で、ヘスペリジン・ルチン・ケルセチンなどのフラボノイドの総称なんですって。

このうち、みかん由来のポリフェノールがヘスペリジンで、このヘスペリジンがすごいんです！その効果のほどはというと・・・

- 活性酸素を除去しながら、血管の収縮を防止するビタミンCの働きを助け、高血圧を改善します。
- 中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化、脳血栓や心筋梗塞を防止します。
- 骨密度の低下を抑制し、骨粗しょう症を予防します。
- 末梢血管の透過性を調節し、アレルギー反応によって高くなり過ぎた透過性を抑えるので、鼻水など花粉症の症状を予防・軽減してくれます。
- 血行を良くする効果があり、冷え性のサプリメントにも使われています。

漢方の世界では、陳皮といってみかんの皮を乾燥させたものがありますが、白い筋にも、こんなにたくさんの健康効果があったのですね。今まで面倒で筋ごと食べていたあなたには、朗報です。今まで丁寧にとって食べていたあなた、これからはもっと大雑把にいっちゃいましょう！

季節の変わり目で風邪などひきませんよう、お気をつけくださいね。