

# LINE 通信

2024/1/15

ジョブカフェ さくら



## みかんについて最低限知っておきたい基礎知識

みかんを寒い時期に、よく食べる理由は、風邪予防・インフルエンザ予防

みかんに含まれるβクリプトキサンチンは抗酸化作用を持ち、発がん性物質からの細胞の保護や美肌効果、糖尿病予防などの効果があり、さらに免疫力増強効果も。

ヘスペリジン これは主にみかんの実よりも薄皮や白いスジに多く含まれていて、ストレス軽減効果、血管拡張作用もある為、精神安定のみならず血流が良くなって身体を温める効果もあります。

しっかり薄皮とスジも食べてしまいましょう！

### 《みかん雑学》

漢字では「蜜柑」と書きます。室町時代に中国から伝わり、それまで日本にはすっぱい柑橘しかなく、まるで蜜みたいに甘い柑橘類であったことから。

当初はみかんではなく、「みっかん」と呼ばれていたそう。

人も働き方もいろいろ いっしょに見つけよう！  
自分らしい働き方