

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

冬の果実ミカンの魅力

冬の果物といえばミカン进行思い浮かべるかたも多いのではないのでしょうか。一般的にミカンといえば温州ミカンのことを指し、愛媛県や和歌山県、静岡県といった関東以南の地域が主な生産地として知られています。

温州ミカンには、食物繊維や抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれています。また、β-クリプトキサンチンという特有の成分も含まれています。β-クリプトキサンチンは、他のかんきつ類に比べ温州ミカンに圧倒的に多く含まれており、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAとして働くことに加えて、近年では発がん抑制作用、骨形成促進などの機能性が明らかになってきました。1日3個程度のミカンを食べれば、成人が1日に必要なビタミンCや、十分な量のβ-クリプトキサンチンが摂取できるといわれています。

手軽に手に取って食べやすく、体にうれしい成分が含まれているミカンで、これからの寒い時期を乗り切りましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します！ No.126

寒い時期にぴったりのデザートです！

ミカンのホットグラタン

栄養価（1人分）

エネルギー 178kcal	たんばく質 4.1g	脂質 10.4g	炭水化物 19.9g	塩分 0.1g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・ミカンの缶詰でも作れます
- ・食べきれないミカンの消費にもおすすめです

材 料（2人分）

ミカン2個、A（クリームチーズ30g、卵黄1個分、砂糖大さじ1）、ヨーグルト小さじ2、チョコレート10g

作り方

- ①ミカンの皮をむき、一口大に切る。チョコレートは小さく割っておく。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなったら、残りのAを入れてよく混ぜる。
- ③耐熱容器に①のミカンとチョコレートをバランスよく入れ、②をかける。
- ④200度に温めたオーブンで10分焼く。
- ⑤仕上げにヨーグルトをかけて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 浦野遥、小川さくら）

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！
- 市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください