



甘くておいしい 熊野の みかん

4つのみかんの効果・効能

みかんにはこんなに素晴らしい効果・効能があるんです！

・疲労回復！ ・風邪予防！ ・便秘解消！ ・美肌効果！

☆みかんの『クエン酸』で疲労回復！ 運動後や疲労を感じたら、みかんで一息！

「酸っぱい」と感じる酸味の成分である『クエン酸』には、疲労物質である乳酸を分解する効果があると言われています。さらに、クエン酸にはカルシウム・鉄・亜鉛などの非常に吸収しにくいミネラルの吸収力を高めてくれますので、熱中症や脱水症状の改善に効果が期待できます。

☆みかんの『ビタミンC』で風邪予防！ みかんを美味しく食べて風邪予防！！

みかんにはビタミンCがたっぷり！みかん100gあたり約33mgのビタミンCが含まれています。成人1日のビタミンC摂取量目安が100mgなので、3個ほど食べれば約1日分のビタミンCが摂取できます。ビタミンCが風邪予防に効果があるのは、「抗酸化作用で活性酸素による免疫細胞の機能低下を防ぐ」「体内に侵入したウィルスをやっつける白血球の働きを助ける」「ウィルスの侵入を防ぐ粘膜の原料であるコラーゲン生成に欠かせない栄養素」と言われているからです。

☆みかんの『ペクチン』で便秘解消！ みかんで腸をきれいに！！

みかんに豊富に含まれる食物繊維で腸のお掃除!!特に、皮の内側にある白いすじや薄皮などに豊富に含まれている植物繊維の一種であるペクチンには、腸内の善玉菌の繁殖を助けて腸内環境を整え、便秘の解消などの効果が期待できます。

☆みかんで美肌効果！ みかんで女性に嬉しい美肌・美白！！

『美容成分コラーゲン』……みかんには肌の調子を整えるコラーゲンの生成に必要なビタミンCやビタミンAが豊富！肌荒れの大きな原因となっている便秘解消！肌の代謝促進！さらにカルシウムや葉酸などの栄養素も豊富なので、みかんを食べると美容と健康に嬉しい効果が期待できます。

☆☆☆まとめ☆☆☆

旬のみかんを食べて健康に！！