



# 栄養科たより



寒い日が続きますが、体調はいかがですか？私は貼るカイロが手放せなくなっています！！



## 2月のテーマ食材・・・ぽんかん

今月の旬の食材はぽんかんを紹介します🍊形に特徴のあるぽんかんは2月が年間取引量の40%以上を占め取引量の1位は愛媛県になります。原産国はインドで収穫は12月～1月でその後食べ頃になるまで保管され出荷は1月～3月になります。みかんと栄養価に大きく差はありませんが、**ビタミンC**はぽんかんの方が少し多いです。また**クエン酸**や**パントテン酸**が多く含まれています。**クエン酸**には疲労回復、筋肉痛緩和や血液をきれいにする作用があります。**パントテン酸**はビタミンの1種で**ビタミンC**の働きを助ける役割があります。

この冬はビタミンをしっかりとって、体調管理に備えましょう🍊



### 🍊ぽんかんのおすすめの食べ方🍊

ぽんかんはみかんと同じように皮をむいて食べますが、その皮や薄皮にも栄養があります！薄皮にはペクチンという水溶性食物繊維が多く含まれていて、コレステロールを包み込み腸内を刺激して排便を促す働きがあります。ただ、種がある場合があるので種が気になる場合は薄皮をむいて種を取り除く必要があります。

外皮はしっかりと洗ってピールという細切りにしてシロップで煮詰めたものにして食べたり、お風呂に浮かべて香りを楽しむこともできます。



保存方法は外皮を空気に触れさせてしまうと水分が飛んでなくなってしまうので、新聞紙などに包んで保存することをおすすめします🍊



## 2月のテーマ・・・現在流行中の風邪について

みなさん今年の冬はどうお過ごしですか？今年は比較的暖かいと感じることが多い日が続いていると思いますが、先日は各地で大雪が降るなど天気や気温が安定しない時期が続いていますね☁️❄️



2023年、2024年のインフルエンザは例年より流行が早く長く続いている印象があります。現在今もインフルエンザの患者は増加傾向であり、手洗いうがいやマスクの着用など標準予防策が推奨されています。気温差の激しい日が続きますので、標準予防策とともに免疫力が上がるビタミンの摂取や、日頃から暖かくして過ごすなどして冬を乗り越えましょう🍊