

皆様からの情報・ご意見をお待ちしております
 県央から版では、食品・環境等を中心に情報を発信しております。取り上げていただきたいものや、旬な話題等がありましたら、お気軽にご連絡ください。
 一般社団法人県央研究所 県央から版事務局

電話 0256(46) 8311
 FAX 0256(46) 8310
 Eメール info@kenoh-labo.or.jp

越後てくてくフェイスブック おかげさまで2周年！！

この度、皆様のおかげで越後てくてくフェイスブックは今月で2周年を迎えました。
関係企業のみなさまありがとうございました。

また、こうして読んで下さる方がいらっしゃることは何より嬉しく、励みになります。
越後てくてくフェイスブックを今後ともよろしくお願いいたします！！

県央のつぶやき

この2年間で越後てくてくフェイスブックの取材を通して
いろいろなところにおじゃましたのは私たちにとって
非常によい経験だったなあと感じています。
今まで気づかなかった事や、見えなかったものを
これからも取材を通して見えてくるようになって
いいなと思います。



・日本海石地わさび園様
・小国町特産品生産組合様
・有限会社 ヒラセ酒店様
・社会福祉法人 長岡福祉協会 野いちご工房様
・キムラ酒店様
・吉田屋様
・三条スパイス研究所様
・マルナオ 株式会社様
・公益財団法人 燕三条地場産業振興センター様
・社会福祉法人 白蓮福祉会 ワークセンターまめの木様
・農村レストラン&農産物産直売館 すがばた様

・JAにいがた南蒲 農産物直売所 ただいまーと様
・Jam Session People Inc キネマカンテツ座様
・ファーマーズマーケット いっぺこ様
・菓子処 澤田屋様
・マルショウ 田沢農園様
・スペースBe様
・やまこし復興交流館 おらたる様
・株式会社 丸峰庵様
・菊水酒造 株式会社様
・キムラファーム様
・株式会社 まるたかや様

冬の風邪から身を守る！！みかんの効能をご紹介します！！

冬の果物と言えばやっぱり「みかん」ですね。
甘くて美味しいみかんはついつい2個3個と食べてしまい
気づくと手がみかん色になってしまうことも・・・
そんな日本の冬を代表するみかんの効能と栄養素について勉強してみたいと思います！



■整腸作用

みかんには整腸作用をもたらす水溶性食物繊維のペクチンや
クエン酸も含まれており、体内の老廃物をすっきり出してくれます。
体内の老廃物がすっきりするので、お肌が気になる人には最適です。

■風邪予防

みかんにはたっぷりのビタミンCが含まれています。
ビタミンCには免疫力を高める効果があるので、風邪
の予防に効果があると言われています。
ビタミンCと、βカロテンが豊富に含まれているみかん
は、風邪を引きやすい季節には最適です！

■美肌効果

ビタミンCにはシミやシワの原因となるメラニンを抑制
する効果があります。
しかしビタミンCは壊れやすくなかなか安定して摂取する
ことが難しい栄養素の1つです。
そんなビタミンCを体内で安定させ吸収率をアップさせる成分
(ヘスペリジン) がみかんには含まれています！
吸収率もアップしますのでお肌が気になる人には最適です。



■骨粗しょう症予防

みかんの黄色はβ-クリプトキサンチンという成分でできています。
β-クリプトキサンチンには骨粗鬆症予防効果があると言われています。
年齢を重ねるごとに、気をつけていても骨密度は減少しますが、みかんを
食べることで、予防効果が期待できると言われています。

■がんの抑制効果

発がん性物質を抑制する効果があることが判明しています。
他にもβ-カロテンも含まれておりこちらも大腸がんや皮膚がんの発生を
抑える効果があります。

手が黄色くなったときはちょっと控えめに・・・



みかんの健康効能はとても素晴らしい！
とは言っても、食べすぎると手が黄色くなる場合があります。
これはみかんに含まれているカロテンのとりすぎで起こる症状で、
「柑皮症」と呼ばれています。
特に体弱影響ではありませんが、この場合栄養のバランスも考えて
色が収まるまでは、みかんは控えましょう。

年末に役立つ！みかんの皮を使った知恵袋！！

油性インクの落とし方

なかなか落ちない油性インクの汚れ・・・
みかんがあればなんのその！！
みかんの皮をこすりつけば落ちます！！
果皮の表面に見えるぶつぶつにはリモネンという
天然油が含まれていて、水では落ちない油汚れを
溶かしてくれます。クレヨンの落書き落としにも
柑橘類の果皮が活躍してくれます。



ぽかぽか温まり全身しっとり…塩みかん風呂

食べ終わったみかんの皮と、少しの塩をお風呂の湯船に入れると
体がぽかぽかと温まり、お肌もすべすべになります！！

■作り方…お風呂に塩100gを入れ、古いストッキングやガーゼによく洗って乾燥させた
みかんの皮を10個分入れて、お風呂の中で揉みこみましょう。

みかんの皮を入れるだけの「みかん風呂」にも保温効果がありますが、
その効果を飛躍的にアップさせるなら「塩みかん風呂」だそうです！！
関節痛や神経痛など体の痛みにも効果があるといわれている温泉の泉質
“塩化物泉”に近い効果をだすことができるのだそうです。
みなさんも寒いこの時期試してみてください！！

ラップとみかんでエコ掃除

お掃除に大活躍すること間違いなし！ラップを使ったお掃除術！
みかんの皮から出るリモネンでシンクがピカピカになります。

■方法…使い終わったラップフィルムを丸めて、食べ終わったみかんの皮と一緒に
して手でよく揉みます。みかんの皮を取り除いてからラップに食器用洗剤を
つけてくしゅくしゅと揉むと泡立つので、そのままシンクをこすり洗い。

ラップフィルムという柔らかい素材を使うので傷もつかずにきれいになります！
使い捨てで衛生的なことに加え、布と違って洗剤を吸収しないので、少ない量で
掃除ができてエコです！！