

ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 31 2013.1

U E N O
dispensing pharmacy



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます



謹賀新年

明けましておめでとうございます!!本年もよりいっそう地域に根ざした医療と、皆様の健康づくりに貢献し努めてまいりますので、私どもウエノ薬局グループを引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



旬の縁起物、キンカンで風邪予防!!

～おせち料理の定番、キンカンは栄養満点!!～



お正月にはキンカン



お正月のおせち料理に欠かせない、定番の一品といえばキンカンです。香りがよく、ほのかな苦みがありつつも、しっかりとした甘味がある甘露煮は本当においしいですね。縁起物の一つとして用いられるキンカンは、その名前や見た目だけでなく、古くから風邪の予防などに良いとされてきました。今回は、そんなキンカンの栄養素や注目の成分について一緒に勉強して、寒い冬を乗り切る健康と体力を身につけましょう!!

昔は薬の替わり!?

キンカンはミカン科キンカン属の木になる果実で、原産地は中国とされています。一般的には柑橘類として扱われていますが、実は柑橘属ではなく、独自の金柑属という分類になります。名前の由来は、熟した果実が黄金色の柑橘だから「金柑」となりましたが、お節料理には「金冠」と当てて、富み栄えるようにという願いをこめた縁起物とされています。



しかしキンカンは、名前がおめでたいだけでなく、今でものど飴などの原料に使用されているように、古くからの民間療法でキンカンが風邪の咳や喉の痛みの回復に役立つとされてきました。特にキンカンの砂糖漬けは、小児の風邪によく効いたそうです。また、疲労回復には、キンカン酒が飲まれ、漬けたキンカンも1日1個ずつそのまま食べたそうです。

「香りであらうクス」

キンカンは食べるだけでなく、香りにもうれしい効果があります。芳香成分のテルペンには興奮した神経を鎮静し、蓄積したストレスを解きほぐす働きがあるとされています。皮同士をこすって香りを立て、お茶を飲みながらほっと一息ついてみるのも、忙しい年末年始を乗り切る工夫かもしれませんね。



風邪に効く成分

キンカンは、柑橘類の中でも特に栄養価が高い、優れた健康果実です。では次に、その栄養素や成分についてみていきましょう。

シネフリン

金柑の果皮にはシネフリンという成分が含まれています。シネフリンには気管支筋弛緩作用などがあると考えられていて、ミカンの皮などにも含まれています。ミカンの皮は、乾かして「陳皮」と呼ばれる漢方の生薬となり、風邪や喉の炎症を抑える働きをします。また、脂肪の代謝を促進して体脂肪を減少させる効果もあり、食欲を抑える働きがあるので肥満の予防やダイエットにも効果があるとされています。



β-クリプトキサチン



β-クリプトキサチンはキンカンの黄金色の色素成分でカロチノイドの一種です。抗酸化作用があると言われ、免疫力を高め、感染症予防にも役立つと言われています。また、活性酸素のダメージから体を守り生活習慣病やガンを予防してくれます。脂肪の合成を抑制する効果もあり、シネフリンと同様にダイエット効果も期待できます。

ビタミンC

キンカンにはビタミンCが100g中49mg含まれ、レモン果汁と同等です。ビタミンEも含み、ビタミンCとともに抗酸化作用があり、お互いの働きを助け合います。筋や袋の部分に、毛細血管を強くし動脈硬化予防に役立つヘスペリジンというフラボノイドも多く含まれていますが、ヘスペリジンはビタミンCの吸収を助ける働きもあります。



食物繊維、カルシウム

他にも、キンカンにはカルシウムや食物繊維なども含まれています。カルシウムは、骨を作るうえで欠かせない栄養素です。上記のβ-クリプトキサチンも骨の代謝に関わっているとされています。食物繊維は、腸内環境を整えて便秘の解消や、美肌、ダイエットなどにも効果的です。

生でも美味しい!!

一般的なキンカンは皮に少し苦味があることから、砂糖煮やお菓子の材料などに使われていますが、1月から3月に旬を迎える、宮崎県や鹿児島県産の「完熟きんかん」は、実が大ぶりで甘味が強く、生のままでも美味しく食べられるのが大きな特徴です。皮も肉厚で甘味があり、糖度も18度以上のブランドキンカンは、以前の宮崎県知事が宣伝して非常に話題にもなりました。1年で一番寒い季節を乗り切るために、みなさんも是非お試しください!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上口hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
New! ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

