



大自在

物がまだあまり出回っていないかった半世紀以上も前のことだからより印象深い。晩秋から冬にかけてよく食べたミカンのことだ。気兼ねなく食べられた数少ない果物だった。県内の産地に住む親戚が毎年、どっさり送ってくれた▼毎日、いくつも皮をむいて食べているうちに指は少しばかり黄色くなってきた。今のミカンに比べ、むろん酸味は強かったことだろう。しかし、味の記憶をたどれば、最高の味だった▼後年、その黄色に健康増進に効果のある成分が含まれていることが分かってくる。「ミカンが黄色になると医者が青くなる」という。秋は気候もよく、病人が少ないことからいわれたことわざだそうだが、ミカンと健康のいい関係も想像させる▼そういえば、間もなく「前期高齢者」の仲間入りをするのに病気になる頃、指が「色づく」ほど食べたことも一因かと思ってしまう。とりわけ温州ミカンは体に良い成分を含んでいることが明らかになってきた▼その温州ミカンの効能を堂々と表示できることになった。JAみっかびの温州ミカンが体にどのように良いかを国の許可なく表示できる「機能性表示食品」として消費者庁に受理された▼今年4月始まった制度で生鮮食品では初めて。住民対象の骨密度追跡調査などで温州ミカンの成分に骨の健康を保つ効果があるとの研究結果を得た。成分は「β-クリプトキサンチン」。少しばかり難しい名前だが、力強い応援団だ。本県は多彩な生鮮食品で知られる。さあ、後に続いて効能アピールを。

2015.9.10

2015年9月10日 朝刊

①ミカンにかかわることざわを書きましょう。

[]

②温州ミカンに含まれる体に良い成分とは何でしょうか。

[]

③その成分には、どのような効果がありますか。

[]

年 組 名前

(小学校中学年 社会、小学校高学年 社会・保健・家庭)