

## ●○みかんの栄養●○

あたたかい食べ物が恋しい季節になってきましたが、冬には「みかん」を食べる方も多いのではないのでしょうか？

今回は、そんな「みかん」についてお話しします♪



### みかん M 1個（100g）の栄養価

エネルギー：45kcal

たんぱく質：0.7g

脂質：0.1g

炭水化物：11.5g

ビタミンC：33mg

食物繊維：0.4g

※みかんのサイズ・重量はものによって違います。

みかんは低エネルギーで、風邪予防・疲労回復・整腸作用などもあります。しかし、いくら低エネルギーだからといって食べ過ぎは禁物です！特に肥満や生活習慣病の方はエネルギーの摂り過ぎに注意しましょう♪



### ☆おいしいみかんの選び方☆

色：表面の色が濃いもの

へた：小さくて黄緑色のもの

果皮：薄いもの

ワンポイント！

