

11月27日（月）

きょうは、デザート“みかん”についてのお話をします。

今、一般的に食べられている“みかん”は、「温州みかん」といって、今から400年前に突然変異で生まれたと言われています。生まれた当時はあまり人気がなく、九州の一部のみの栽培でした。今のよう
に多くの地域で栽培されるようになったのは、約150年前の明治時代になってからです。

“みかん”を食べるとカゼを引かないとよく聞きますが、これは、“みかん”に含まれているビタミンAによるものです。ビタミンAは目や鼻の粘膜を保護することで、ウイルスが体内に入るのを防いで、病気になるリスクを減らしてくれます。

しっかり残さずに食べて、病気に負けない体を作りましょう。