



# 美味しくて健康によい成分を多く含むカンキツ



## ◆おいしくて健康によい成分を多く含むカンキツ

果物や野菜などにはカロテノイドと呼ばれる色素が多く含まれていて、体内に吸収され生活習慣病などを予防する働きがあると考えられています。人の体内には食品

中に含まれる主要なβ-クリプトキサンチンを含む6種類のカロテノイドが見い出されています。

これまでの研究において、ミカンなどのカンキツ類にはがんの予防効果があるといわれていますが、どの成分が役立っているかは十分に解明されていませんでした。

## ◆温州ミカンに多いβ-クリプトキサンチン

クリプトキサンチン



日本の冬の味覚を代表する温州ミカンには、だいたい色の色素であるβクリプトキサンチンが多く含まれており、温州ミカンをよく食べるわが国では、その習慣のない諸外国に比べ、血中のβクリプトキサンチンの濃度が高い人が多いのです。そこで、農研機構果樹研究所などのグループは、βクリプトキサンチンが健康



に及ぼす効果を研究した結果、がんや骨粗しょう症の予防などに優れた効果があることが分かりました。

また、温州ミカンに多く含まれることから、βクリプトキサンチンを従来よりも多く含む品種の開発が行われ、「たまみ」や「西南のひかり」が育成されています。また、温州ミカンを加工してβクリプトキサンチンを

たくさん含むミカンジュースが民間で開発され、市販されています。