

JA Kinan Community Paper

# PRISM

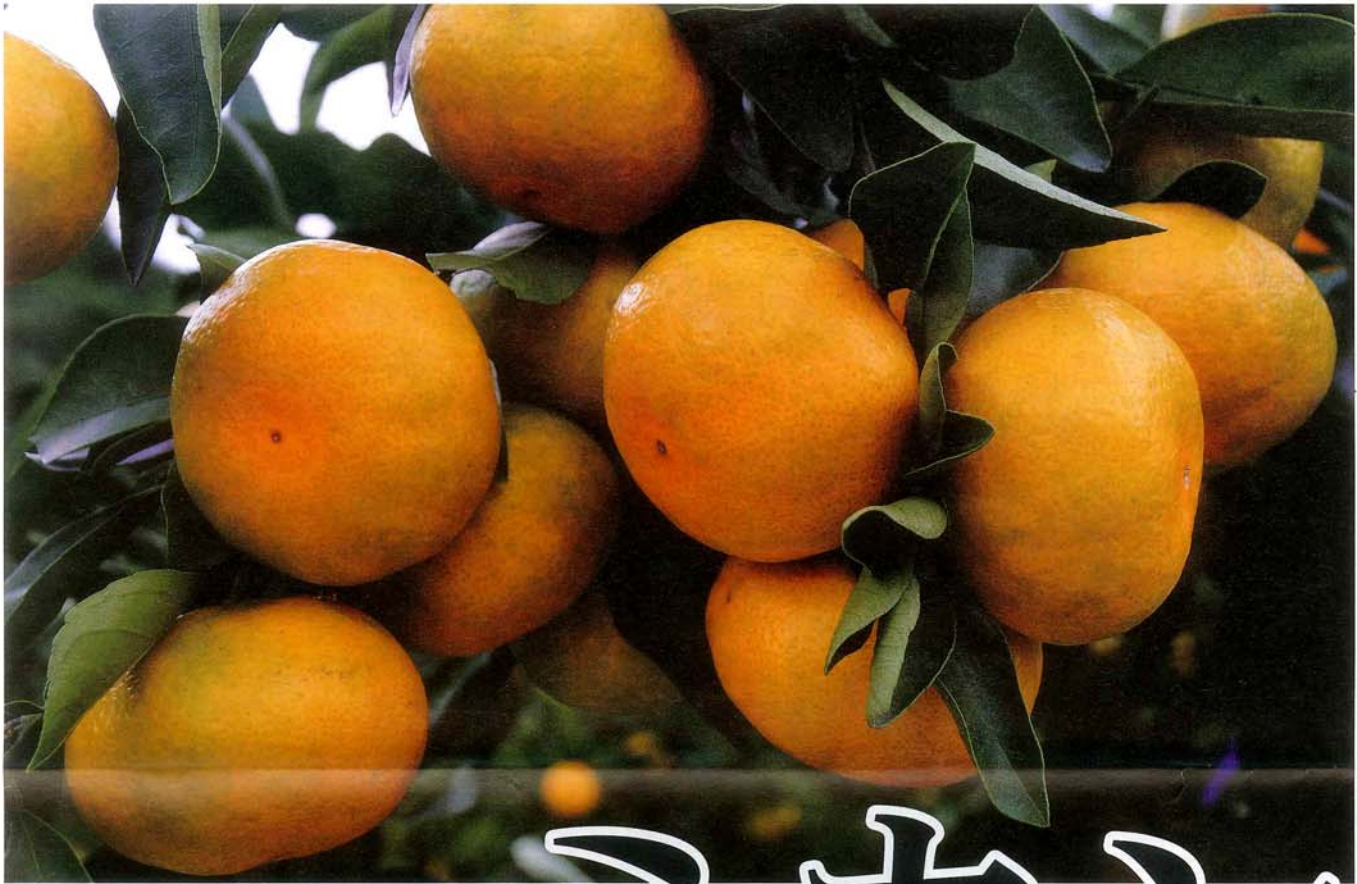
2016.9/30  
vol.32



## JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17  
TEL : 0739-23-3513 FAX : 0739-23-3451  
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>  
E-mail : [info@ja-kinan.or.jp](mailto:info@ja-kinan.or.jp)



β-クリプトキサンチン含有など温州ミカンは健康志向にピッタリの秋の果実(写真は極早生ミカンの「上野早生」)

## 紀南風物

# ミカン

## 直売所も極早生ミカンがズラリ

秋の彼岸も過ぎ、あぜ道に彼岸花の農村風景。すっかり秋めいてまいりました。同時に紀南は温州ミカンシーズンの本格化です。「紀菜柑」などのJA直売所を覗いてみてください。極早生ミカンがズラツと並んでいますよ。

その昔も9月にミカンはありました。それは「青切りミカン」と言っていたものでした。温暖な紀南は他産地より実の中身が熟すのが早いのが特長でしたので、青切りミカンが一世を風靡したのです。

その後、昭和50年代に登場したのが早生よりも早く食べられる極早生です。当時は「宮本早生」でしたが、次々とおいしい品種が登場し、今は9月に始まる「日南1号」、10月以降は「ゆら早生」や「上野早生」があり、近年では最新品種の「YN-26」も出始めています。

10月いっぱいには極早生、それに重なるように10月下旬から早生が始まり、色付きが進んで年明け2月頃まで続きます。手が黄色くなるぐらいまで、色んな品種のミカンを食べ比べてみませんか。

### ワンポイント β-クリプトキサンチン 温州ミカンに圧倒的含有

「体を張るフルーツ研究家」として活動中の国際フルーツ協会代表・中野瑞樹さん(40)がこのほど、田辺市内で農家らを前に果物の魅力について講演。温州ミカンに含まれるβ-クリプトキサンチン(以下=β-CPX)の機能性についても触れました。



中野瑞樹さん

β-CPXはかんきつ類のオレンジの色素(カロテノイド)の一種で、温州ミカン(特に果肉)に圧倒的に多く含まれていると言われている物質です。1998年には、発ガン抑制物質が含まれるとの研究発表がなされ、強力な抗酸化物質として注目されています。



中野さんは「冬は温州ミカンを毎日1kg食べる」と驚かせ、「私の手が黄色いのはミカンに含まれるβ-CPXの色だ」とアピール。毎日3~4個のミカン食で病気がリスクが、「2型糖尿病は57%減、肝機能異常は49%減、高脂血症は34%減、骨粗鬆症リスクは92%減」との静岡県泉の三ヶ日町地区で行われた疫学調査の結果を紹介しました。



ミカン生産者

右から寄本裕貴さん、母・育世さん、父・康夫さん

よりもと 寄本 裕貴さん(32) 田辺市稲成町

難しいが面白い、ミカン作り  
両親の元で農業を始めて8年目になる。温州ミカンは極早生や早生を1畝で栽培しており、収穫は9月から年末まで続く。  
ミカン作りは難しいが、面白い。僕自身はまだまだ勉強中で、仲間内で飲んだ時も、どうすれば糖度が上がるか、剪定や肥料のやり方、防除のタイミングなど、ミカンの栽培技術に関する話ばかり。  
今年の出来だが、全般的に昨年より糖度が1~2度高く仕上がった。味がええと思うので、皆さんにはシーズン中、安心してミカンを繰り返し買ってもらえと思う。