

その色は、 家族の健康のお守り

ミカンを食べると手が黄色くなる。
7~8割の人が知っている“冬のあるある”。
でもそれって、いいの？悪いの・・・？
旬を迎えた三ヶ日みかんの産地から、
あまり知られていないその秘密をご紹介します。

どうして
手が黄色く
なるの？



ミカンの色が貯まるから
ブルーベリーを食べても青くならないト
マトを食べても赤くならないのに、ミカン
を食べると手のひらが黄色くなる！不思議
ですよね？よく見ると足の裏も黄色に。
この正体は、温州ミカンに特徴的なミカン
色の色素、βクリプトキサンチン。βカ
ロテンやリコペンといった抗酸化作用のある
カロテノイド仲間です。この色素は特殊な
性質があり、冬の間にじっくり食べておくと
体に蓄積され、春から夏まで体の中に残
りつづけるのです。日本人の血中から見てか
るこの色素は、ほとんどがミカン由来で、実
は三ヶ日町は世界的にも最も濃度の高い地
域とされています。



足も黄色くなります！

開催中のキャンペーン
※期間は各リンク先をご確認ください



アンケートに答えて、
こだわり三ヶ日みかん
食べ比べセットが当たる
**みかんのみんなの
認知度調査2025**

ご応募は
こちらから



の健康に貢献できるなら本当に嬉しいこと
です。いわゆる国産国産、SDGsにも
つながります。もちろんミカンは食べ物で
薬ではありません。でも「病気になるまで
から治す」よりも「病気になるまい生活」を
続けるほうがずっと幸せだと思えます。
そうそう、もう「甘いから太るでしょ！」
という誤解を解かせてください。ミカン
4個で、やっとごはん一杯分のカロリーで
す。安心してください。
どうでしたか？初めて知った方も多いの
ではないでしょうか。ミカンの魅力の伝わ
らなさにいつも「もったいない！」と感じて
います。
みなさんは土地柄、新鮮なミカンが手に入
りやすいはず。ミカちゃんマークの三ヶ日
みかんとは言いませんので、ぜひこの冬は
「手の色」の話と一緒に旬の味を楽しんでく
ださい。ただ「人生で初めて食べる
ミカンだけは、特別にいいものを選んで
あげてください！」

JAみっかび
Xアカウント

JAみっかび
公式Xフォロー&リポストで

公式ミカちゃん
オリジナルカレンダーが
当たるキャンペーン中

