

親子で静岡みかんを食べて、「しずおかみかん体操」を踊って 骨の健康増進&運動不足解消！
バブリーダンスの生みの親 akaneさんが振付「しずおかみかん体操」優秀動画をついに発表
「しずおかみかん体操コンテスト #BCXチャレンジ」結果発表

フォロワー30万人超、節約主婦インスタグラマーが開発！
「おうち時間に簡単調理！「静岡みかんレシピ」を大公開

JA 静岡経済連柑橘委員会（所在地：静岡県静岡市）は、1月29日（金）に「しずおかみかん体操コンテスト #BCXチャレンジ」の結果発表動画を公開し、1月29日（金）限定で、渋谷スクランブル交差点周辺のビジョンで結果発表動画を集中放映いたします。また、骨の健康に繋げるため、みかんを毎日の食事に取り入れられるように、フォロワー30万人を超える、節約主婦インスタグラマーの「ののこ」さん(@nonoko_16)に考えていただいた静岡みかんレシピも公式Instagramで公開いたします。



一昨年、みかんに含まれる「β-クリプトキサンチン（略：BCX）」という成分が骨の健康維持に役立つことを多くの方に知ってもらおうと、バブリーダンスで注目を集めた大阪府立登美丘高校ダンス部元総監督・akaneさんに振付を担当していただき、Web動画「しずおかみかん体操」を公開いたしました。可愛い振付と印象に残る歌詞で耳馴染みのない「β-クリプトキサンチン」を自然と覚えることができるダンスとなっております。

昨年12月3日（木）の「みかんの日」から12月24日（木）まで、「しずおかみかん体操コンテスト #BCXチャレンジ」として、「しずおかみかん体操」を踊った動画を「#BCXチャレンジ」をつけてInstagramまたはTwitterに投稿することで参加できるコンテストを開催。ご応募いただいた動画の中から、akaneさんほかJA 静岡経済連職員で審査し、見事優秀賞に選ばれた動画を組み合わせて1つの動画にいたしました。可愛い子どもたちが元気いっぱい踊っている楽しい動画となっております。

また、節約主婦インスタグラマーの「ののこ」さんに考えていただいた静岡みかんレシピは、どれも家にあるもので簡単に作れるものばかりです。「キャロット・ミカン ラペ」や「みかんとりんごのヨーグルトサラダ」、「タコとミカンのセビーチェ」、「みかんチキン」、「手羽先のみかん甘辛焼き」、「鯖と大根のみかん煮」の6品を静岡みかんの公式Instagramにて公開いたします。

皆様と一緒に、静岡みかんを食べて、「しずおかみかん体操」を踊って、骨の健康増進&運動不足解消に努めてみてはいかがでしょうか。

結果発表動画は、YouTube・公式SNSにて、静岡みかんレシピは公式Instagramにて公開いたします。

YouTube: (URL) <https://www.youtube.com/channel/UCyIWtmLa4I6Imo1YmnFAVdA>

Instagram: (URL) https://www.instagram.com/shizuoka_mikan/

Twitter: (URL) <https://twitter.com/shizuokamikan>

キャロット・ミカン ラペ

材料(4人分)

・みかん	1/2個
・にんじん	1本
・レーズン	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・レモン汁	大さじ1
・はちみつ	大さじ1
・塩	小さじ1/3

- ①にんじんを細切りにする
みかんは皮を剥いて2等分に切る
- ②ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる



みかんとりんごのヨーグルトサラダ

材料(4人分)

・みかん	1個
・林檎	1個
・キャベツ	1/6個
・ヨーグルト	大さじ4
・マヨネーズ	大さじ2
・はちみつ	大さじ1

- ①林檎は薄いいちょう切りにする
みかんは皮を剥いて2等分に切る
キャベツはみじん切りにする
- ②ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる



↑みかんを2等分に切って中をくりぬくと、お皿になります！

タコとミカンのセビーチェ

材料(4人分)

・みかん	1個
・タコ	200g
・パプリカ	1個
・オリーブオイル	大さじ2
・レモン汁	大さじ2
・塩	小さじ1/4
・胡椒	少々

- ①タコは一口大に切る
みかんは皮を剥いて一口大に切る
パプリカは5mm～1cm角程度に切る
- ②ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる



みかんチキン

材料(4人分)

・鶏もも肉	1枚
・みかんの絞り汁	大さじ2
・みかん	1/2個
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1



- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ②フライパンを熱してサラダ油を敷いたら、鶏肉を入れて火が通るまで焼く
- ③鶏肉に火が通ったら調味料とみかんを入れて鶏肉に照りが出るまで煮詰める

手羽先のみかん甘辛焼き

材料(4人分)

・手羽先	10～15本
・みかんの絞り汁	大さじ2
・みかん	1/2個
・はちみつ	大さじ2
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・酒	小さじ2
・にんにくチューブ	小さじ1
・塩	少々
・胡椒	少々



- ①フライパンを熱してサラダ油を敷いたら、手羽先を入れて火が通るまで焼く
- ②手羽先に火が通ったら調味料とみかんを入れて鶏肉に照りが出るまで煮詰める

鯖と大根のみかん煮

材料(4人分)

・鯖缶	1缶
・大根	10センチ
・みかんの絞り汁	大さじ2
・みかんの皮	1/2枚
・水	1カップ
・醤油	大さじ2
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ2
・生姜チューブ	小さじ1



- ①大根は厚さ1センチのちょう切りにする。鯖は汁をきっておく
みかんの実は絞り、皮は千切りにしておく
- ②鍋に全ての材料を入れてひと煮たちさせたら、落とし蓋をして15分煮込む
- ③落とし蓋を外したら5分程煮込み、火を止める。しばらく放置して味を馴染ませる

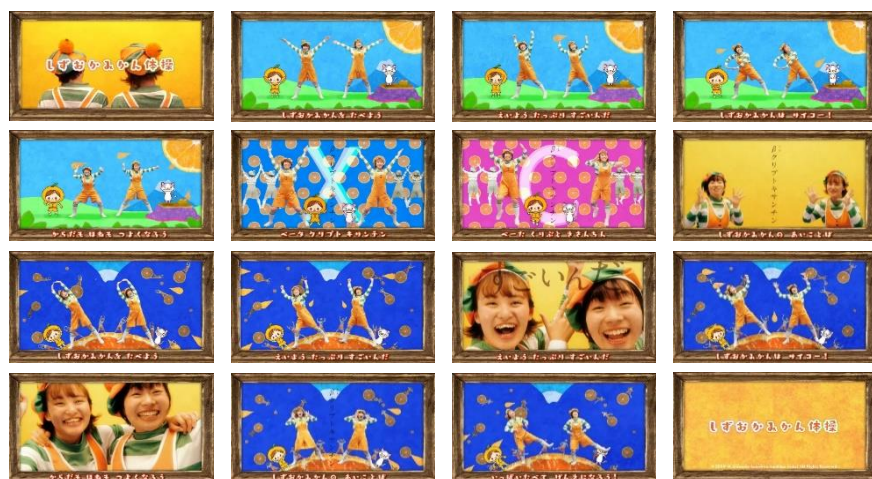
フォロワー30万人超！節約主婦インスタグラマー
「ののこ」さん

神奈川県在住の兼業主婦&インスタグラマー。シングルマザーを経て現在の夫と再婚。子ども2人を含む4人家族。夫の借金が発覚したのをきっかけに家計管理をスタートし、ファイナンシャルプランナー3級を取得。料理をはじめ掃除や整理・整頓など暮らしの中で工夫しながら節約する様子をつづったInstagramが人気を集める。現在、Instagramフォロワー約31万人。

- Instagram: @nonoko_16 (https://www.instagram.com/nonoko_16/?hl=ja)
- Amebaブログ: ののこのうちごと (<https://nonoko-life.com/>)
- 書籍: 小学館『スッキリ家事でお金を貯める！2児ママが1年で130万円貯金できた40のワザ』
(2020/2/25発売、本体1,300円＋税)



●Web動画「しずおかみかん体操」



【概要】

機能性表示食品として登録されているみかんが多い「静岡みかん」。みかんが骨の健康に役立つという事実を知ってもらうため、一昨年、登美丘高校ダンス部OGのおふたりが出演するWeb動画「しずおかみかん体操」を公開いたしました。本動画の振り付けは、「バブリーダンス」でお馴染みの大阪府立登美丘高校ダンス部元総監督・akaneさんが担当しました。可愛い振り付けと耳に残る歌詞が印象的な動画となっております。あまり耳馴染みのない「β-クリプトキサンチン」も動画を観ると、自然と覚えることができそうです。

【歌詞】

しずおかみかんをたべよう えいようたっぷりすごいんだ しずおかみかんはサイコー！
からだもほねもつよくなろう ベータクリプトキサンチン ベータくりぶときさんちん
しずおかみかんのあいことば あまーいみかん ベータクリプトキサンチン ベータくりぶときさんちん
ほねもつよくなろう！ しずおかみかんをたべよう えいようたっぷりすごいんだ
しずおかみかんはサイコー！ からだもほねもつよくなろう ベータクリプトキサンチン
しずおかみかんのあいことば いっぱいたべてげんきになろう！

【URL】

- ・Web動画「しずおかみかん体操」YouTube: <https://youtu.be/FUVcnwLr8KY>
- ・静岡みかんスペシャルサイト: <https://www.shizuokamikan.jp/>
- ・公式Instagram: https://www.instagram.com/shizuoka_mikan/?hl=ja (@shizuoka_mikan)
- ・公式Twitter: <https://twitter.com/shizuokamikan> (@shizuokamikan_)

【akaneさんプロフィール】

大阪府立登美丘高校ダンス部コーチとして、日本高校ダンス部選手権二連覇に導いた振付師。荻野目洋子の代表曲「ダンシング・ヒーロー」で振付した「バブリーダンス」を2017年に配信し、8400万回の再生を越えた。年末には第59回日本レコード大賞特別賞受賞、第68回紅白歌合戦への出演も果たし、2018年ハリウッド映画「グレイテスト・ショーマン」のPR大使としてPV振り付けを担う、日本を代表する振付師。



●静岡みかん

【概要】

一昨年実施した「みかんに関する調査」によって、会社員や主婦がフルーツを食べる頻度、みかんが好きかどうか、骨の健康に対する意識など、様々な実態が明らかになりました。骨の健康に役立つとされ、骨粗しょう症の予防に効果的な「β-クリプトキサンチン」を多く含む「静岡みかん」。2015年4月にスタートした「機能性表示食品制度」において、生鮮食品で初めて表示が認められたのが「三ヶ日みかん」です。その後、静岡みかんの産地では、続々と申請されています。

※「機能性表示食品」:「機能性」(健康の維持及び増進に役立つ効果)を表示することができる食品のこと。

【データ】

静岡県は、全国有数のみかん産地。温暖な気候を生かし、県内各地でみかんが栽培されています。静岡県産みかんの収穫量は、全国で第3位です。また、静岡県は「普通みかん」の比率が高く、収穫量・出荷量ともに全国1位となっています。

【「β-クリプトキサンチン」について】

β-クリプトキサンチンはオレンジや柿などの果物に広く含まれていますが、日本のウンシュウミカン(以下、ミカン)に特に多く含まれています。近年の欧米人を対象にした疫学研究から、主要な6種のカロテノイド類の中でもβ-クリプトキサンチンのみに有意な肺がんリスク低減効果が認められたとする報告が相次ぐなど、β-クリプトキサンチンに際立った新たな生体調節機能が幾つか報告されるようになってきました。

【URL】

・静岡みかんスペシャルサイト:<https://www.shizuokamikan.jp/>

女子中高生8割超！？ダイエットと骨の健康

骨は加齢とともに弱く脆くなり、この状態が続くと、骨粗しょう症という病気を引き起こします。骨粗しょう症とは、骨密度が低下してろく折れやすくなる症状のこと。骨粗しょう症の患者数は約1,300万人、その8割近くが女性で、特に閉経後の女性に多いと言われてきました。しかし、近年、無理なダイエットや栄養不足により、若年層の女性や女子中高生にまで見られるようになってきています。過度な運動や誤った食事制限を行うことで、①卵巣の働きの低下による、女性ホルモンの分泌の減少、②運動不足や体重の減少に伴う骨への負荷の軽減、③栄養不足を引き起こすためであると考えられています。

順天堂大学女性スポーツ研究センターの調査によると、日本の女子中高生の8割超が無月経や骨粗しょう症のリスクを抱えていることが明らかになっています。「自分の体重や体形に不満がある」と回答した生徒は70%、そのうち、約2%の生徒が「疲労骨折の経験がある」「現在月経が止まっている」と回答しています。ダイエット願望が強く、無理なダイエットによって骨密度の低下や骨粗しょう症に陥る女子中高生が多いと考えられています。(2020/1/18 毎日新聞「15歳のニュース 女子中高生8割超、無月経リスク 原因はエネルギー不足 体重増に過度の不安」より)

ママも要注意！顔のたるみは骨が原因！？

骨の健康は女子中高生と高齢者だけの問題ではありません。30代・40代の女性が多く悩む「顔のたるみ」も、顔の骨密度の減少が原因であると言われています。顔面骨密度が低下することで、骨の上に乗っている筋肉や脂肪、皮膚が下垂し、たるみを引き起こしています。アメリカの調査により、顔面骨密度は腰椎の骨密度よりも加齢による減少割合が大きく、40代で骨が痩せ始めることが分かっています。

(Shaw et al, Facial Bone Density: Effects of Aging and Impact on Facial Rejuvenation., Aesthetic Surgery Journal 32(8):937-942.より)

毎日静岡みかんを食べて、骨を健康に！

女性の骨密度は一般的に18歳頃にピークをむかえて、40代を過ぎると徐々に減る傾向にあります。そのため、10代のうちにできるだけ骨密度を増やし、成長期以降は、将来の骨密度減少に備えて骨密度を保っていくことが大切です。日本骨粗しょう学会「予防と治療ガイドライン2015年版食事指導」に骨粗しょう症の治療時推奨される食品としてビタミンが含まれる果物が挙げられており、みかんも効果的な果物の1つです。毎日静岡みかんを食べて、家族みんなで骨の健康を目指しましょう！

【骨粗しょう症について教えていただきました！】

東京曳舟病院副院長 三浦邦久先生

1990年北里大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院第一外科で研修。97年から麻酔科・ペインクリニックへ転科し、順天堂大学医学部麻酔科学・ペインクリニック講座助手となる。2003年医学博士学位取得。04年順天堂大学医学部附属静岡病院ドクターヘリフライトドクター。06年江東病院麻酔科部長および順天堂大学医学部麻酔科学・ペインクリニック講座非常勤講師、08年同講座客員准教授。11年より現職および東京消防庁救急相談センター副医長。日本抗加齢学会専門医も務める。

