

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。

この時期に旬を迎える柑橘系は香りがよく、ビタミンCもたっぷりです。冬の健康づくりにも役立つ、うれしい食材です。

## 12月特においしい柑橘

- ✓ みかん  
12月は甘さがぐっと増す最盛期。手軽に食べられ、冬の定番果物です。
- ✓ ゆず  
冬至に合わせて香りが楽しめる季節。料理に少し加えるだけで、ぐっと風味が広がります。
- ✓ 国産レモン  
皮まで安心して使える旬の時期。はちみつ漬けや飲み物にぴったりです。

⚠ 柑橘とお薬の飲み合わせに注意が必要な場合があります。

### ◆ グレープフルーツと血圧の薬(Ca拮抗薬)

血圧を下げるお薬(アムロジピン、ニフェジピン、シルニジピン等)を飲んでいる方は、グレープフルーツに注意してください。

グレープフルーツに含まれる成分が体の中で『薬が分解されにくくなる』という働きをしてしまうことがあります。

#### 【どうしたこと?】

その結果、

- ・薬が効き過ぎてしまう
- ・血圧が下がりすぎる
- ・めまい、ふらつき、頭痛など

といった影響が出ることがあります。

また、グレープフルーツジュースやジャムなど、加工品でも同じような影響が出ることがあります。

さらに大切なのは、食べてすぐだけでなく、長い時は1~2日ほど影響が続くという点です。

### 『薬を飲む時間をずらせば大丈夫』というわけではない

ため、Ca拮抗薬を服用中の方は避けた方が安心です。

そのほかの柑橘系についてもまとめてみましたので、参考にしてみましょう。



旬の柑橘は体にも優しいので、ぜひ日々の食事の中で楽しみましょう。

「飲んでる薬との相性が気になる…」  
「ほかにも注意が必要な食品はある?」

など、不安なことがあればどんなことでもお気軽にご相談ください。