

# 『季節の宅配便』

## 薬食同源

キンカンは**最小の柑橘類果実**で、皮ごと食することができ、酸味と苦みとほのかな甘みが特徴の柑橘です。**江戸時代から咳止めや風邪薬として利用**されてきました。近年では血中コレステロールの低下、食後の血糖値の上昇抑制など生活習慣病にも効果が期待できることから、まさに**薬食同源**の果実と考えられています。