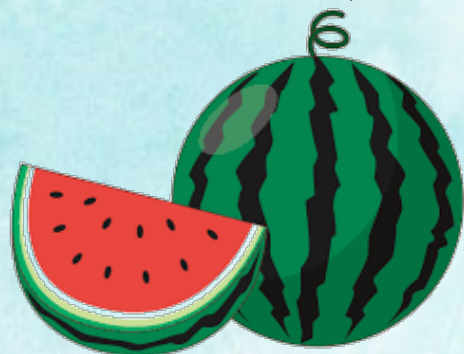




すいか



◎スイカの栄養◎

暑い時期に旬を迎えるスイカは、手軽に取り入れやすい果物で、夏の健康管理に役立つ様々な栄養素が含まれています。スイカに含まれる栄養を知って、暑い夏を乗り切りましょう。

① **水分**：スイカは約90%が水分でできており、水分補給に役立ちます。暑い時期は汗をかくことで体内の水分が不足しやすくなりますが、水分を手軽に取り入れやすい果物です。ただし熱中症予防にはスイカだけに頼らず、こまめな水分補給や適度な塩分補給もとても大切です。

② **カリウム**：スイカにはカリウムが含まれています。カリウムは体内の水分バランスを保つ働きがあり、と共に失われやすいミネラルの一つです。汗をかく機会が多い夏場は、適切に取り入れるようにしましょう。

③ **シトルリン**：シトルリンはスイカから発見されたといわれているアミノ酸です。シトルリンには人の尿をつくる過程をサポートすると言われており、むくみの改善や高血圧予防にも効果的です。

⚠️ 注意点

心疾患や腎機能の低下によりカリウムを制限する必要がある方は、量など食べ方に注意が必要です。また、スイカには水分だけでなく果糖も含まれているため、血糖コントロールが必要な方も食べる適量があります。カリウムや糖質の摂取について指示を受けている方は、医師または管理栄養士に相談し、ご自身の疾患に応じた適切な量に調整して食べるようにしましょう。

参考：『夏を乗り切る part3』農林水産省 『健康用語辞典』厚生労働省

◎珍しいスイカの種類◎



でんすけスイカ

・北海道当麻町で栽培される、深緑色で縞模様のないスイカ。贈答用としても人気があります。



太陽スイカ

・果皮が黄色い珍しいスイカ。果肉は赤く、甘みも強い。主な産地：熊本県、千葉県、山形県など