



# スイカ



## ★期待される効能★

### 1、食塩をかけて食べると「スポーツドリンク」と同じような効果が得られる!?

スイカは約90%が水分でできています。熱中症の予防には水分が重要とされていますが、スイカには水分だけでなく糖分やミネラルも含まれているので、熱中症対策に最適な食べ物なのです。

### 2、むくみ解消、高血圧や動脈硬化が予防できる!

スイカは、「シトルリン」という成分を含みます。この成分が血管を拡張し、体内の血流を改善することにより手足のむくみを解消することができるのです。

### 3、美肌・美白効果がある

スイカには、新陳代謝を促し肌の健康を保つ「ビタミンA (βカロテン)」や、美肌を損なう活性酸素を除去する「リコピン」が豊富に含まれています。さらには、シミやシワの予防に効果のある「ビタミンC」も豊富に含まれるので美肌を気にする女性にピッタリの食べ物なのです。

### 4、ダイエット・便秘解消効果がある

「90%」が水分のスイカのカロリーは、わずか「37kcal/100g」なのです。「食物繊維」も豊富に含まれているので、便秘にも効果があります。

## ★スイカの美味しさは見た目だけでも分かる!★

その1：スイカのシマ模様

模様の境目がはっきりしているほど、模様が雷のよう  
にうねっているほど甘いそうです。

その2：縦ジマ模様がでこぼこしている

スイカの模様が皮よりもちょっと浮き出てでこぼこして  
いる方が甘いそうです。

その3：ツルの部分が緑色でへこんでいる

ツルの部分が緑色で、ツルの周りのへこみが大きいほど甘いです。

叩いた時に「**ボンボン**」という音がするとき、シャキッとしていて、「**ポタポタ**」という鈍い音の時は熟れ過ぎです。

スイカは皮まで食べなきゃ損!!

～ハムとスイカの皮のマヨサラダ～

◎材料◎

- ・スイカの皮 1/4個
- ・ロースハム 3枚
- ・塩、こしょう 適量
- ・マヨネーズ 小さじ

◎作り方◎

- 1、スイカの皮は緑の固い皮部分を除く。
- 2、千切りにして軽く塩を振って10分くらい置き、水分を絞る。ハムも千切りにする。
- 3、ボウルに2とマヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。完成

