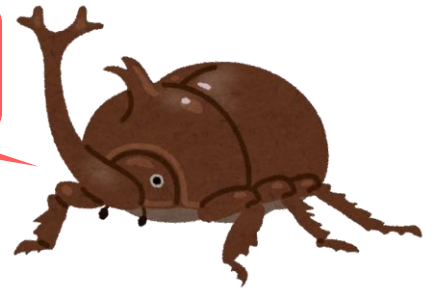


スイカ



私も好きです



雑木林在住：Kさん（1歳）

夏バテ防止に効果的

スイカは90%以上が水分ですが、糖分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが適度に含まれていて夏バテ防止に最適です。塩を振って食べればほぼスポーツドリンクと言えるかもしれません。

腎臓病の予防にも

スイカの色素（赤色）にはカロテンとリコピンが大量！他にも利尿作用で有名なカリウムや、尿を作り出す働きを持つシトルリンも豊富なため、腎臓の機能を助け、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます！

カブトムシはお腹を壊すので食べさせないでください。



おすすめの食べ方

冷やしすぎると甘味が落ちてしまうので、食べる2時間半前くらいに冷蔵庫に入れると良いです。カットスイカなら1時間半程度でOKです。

また、スイカは真ん中ほど甘いので、右の図のようにカットすると一番甘い部分が均等に行きわたるのでおすすめです。

