

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 8月に入り、青草を蒸すような強い日射し、猛暑が続いております。(˘_˘;)
- 歴の上では秋を迎えましたが、この暑さは当分続きそうですね。
- くれぐれも、水分、塩分補給はこまめにするよう心がけましょう。
- 今月のヤマケイ通信は「スイカの効能」についてご紹介させていただきます。(^_^)



スイカは体に良いスーパーフルーツ！

- スイカは日本の夏の風物詩、夏の果物の王様とも言われ親しまれている食材です。
- 私たち日本人からすると「日本の夏の定番」と思っているスイカですが、世界の生産量を見てみると圧倒的に中国がトップで、中東・アメリカ・ロシアなどでもかなりの量が収穫されており、なんと日本の生産量は世界全体の1%にも満たないのです。それだけスイカは世界中で栽培されている果物という事ですね。
- スイカの果肉約95%は水分のため、有効な栄養素が少ないと思われがちですが、ビタミンAやビタミンB1、B2、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸、アルギニン、リコピンなど、様々な成分を含んでいます。
- スイカの甘さの元である果糖やブドウ糖はエネルギー転換が早く、
- 水分たっぷりで余分な塩分を輩出し、むくみ解消効果のあるカリウムが含まれていることからスイカは疲労回復や夏バテの解消にも有効とされています。



スイカはダイエットにも効果的

- スイカのカロリーは100g 37kcalです。
- 大きめのスイカ8分の1食べても148kcalと、茶碗1膳分のご飯(160g/269kcal)の半分程度のカロリーしかありませんので、少ないカロリーで満腹感を感じることができます。またスイカにはシトルリンという成分が含まれ、利尿効果や老廃物の排泄を促進してくれる効果もあり、むくみの予防・改善にも期待できます。ダイエット中に我慢に我慢を重ねるよりも、口寂しい時や甘いものが食べたい時はスイカを食べるようにすると反動食いリバウンドの防止にもつながりそうですね。

スイカを加熱して吸収率アップ！

- スイカというと生で食べるイメージがありますが、スイカを加熱し煮詰める事により、スイカに含まれるリコピンの吸収率がアップし、体を冷やす作用の中和、栄養成分の凝縮が出来ます。
- ※スイカは体を冷やす果物のため冷え性の方などは生でたくさん食べないように注意しましょう。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(˘o˘)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp