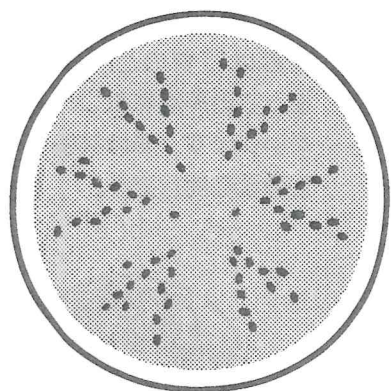


夏に美味しい すいか

夏に美味しいすいかは、熱帯のアフリカ生まれです。その歴史は古く、エジプトでは4000年以上も前から、すでに栽培されていたそうです。

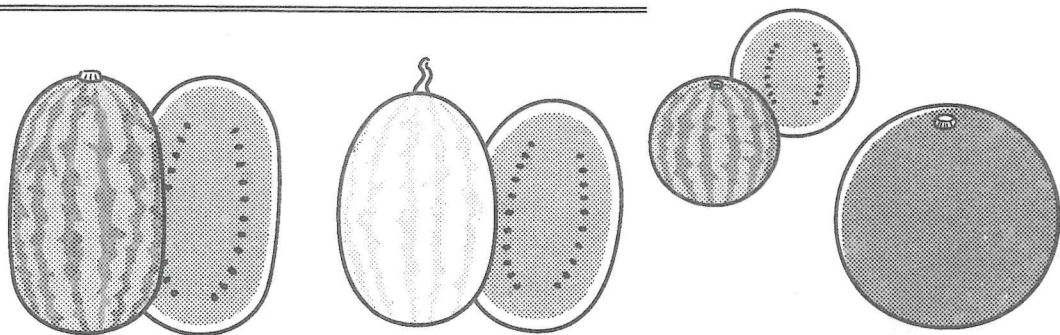
水分たっぷりのすいか



すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見ても、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。

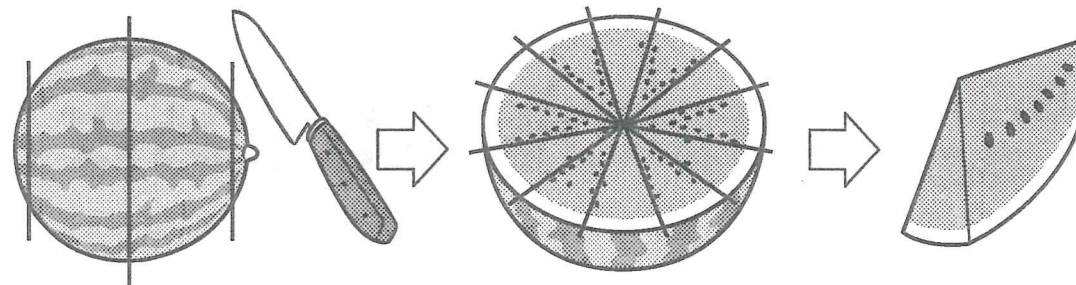
また、シトルリン（アミノ酸の一種）という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。

いろいろな種類があるよ



すいかの皮は、緑と黒のしま模様以外に、黄色や真っ黒のものなど、さまざまです。果肉は、赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また、形は、丸いもの、細長いもの、小さいものがあり、重さは種類によって2kg前後から中には20~30kg近いものもあります。

種が取りやすい切り方



すいかを横向きにして、両端を少しずつ切り、半分に切りわけます。大きい切り口を上にして置きます。放射線状に並んでいる種に沿ってショートケーキのように切ってわけます。このように切ると種が外側に出るので、種が取りやすくなります。

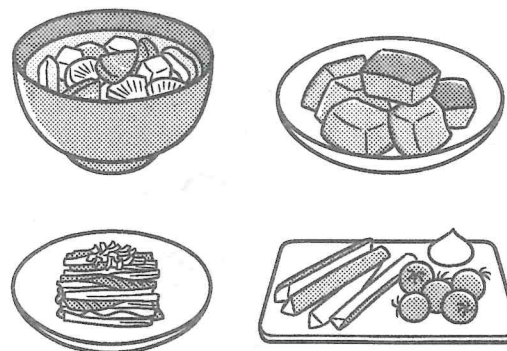
冷たいもののとり過ぎに注意しましょう



夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。

アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えてしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてしまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意しましょう。

8月31日は野菜の日 野菜を食べよう



8月31日は野菜の日です。毎日の食事で、野菜を使った料理をどれくらい出しているでしょうか？

青菜のおひたしやかぼちゃの煮物、野菜サラダ、ゆでた枝豆などの副菜を毎日の食卓に出すように工夫してみませんか。みそ汁の実を多くすると、手軽に野菜の量を増やすことができます。