

栄養だより

平成21年 7月 NO.170

いよいよ本格的な夏がやってまいりました。皆様ご容態はいかがでしょう

夏の果物の王様・すいかについて

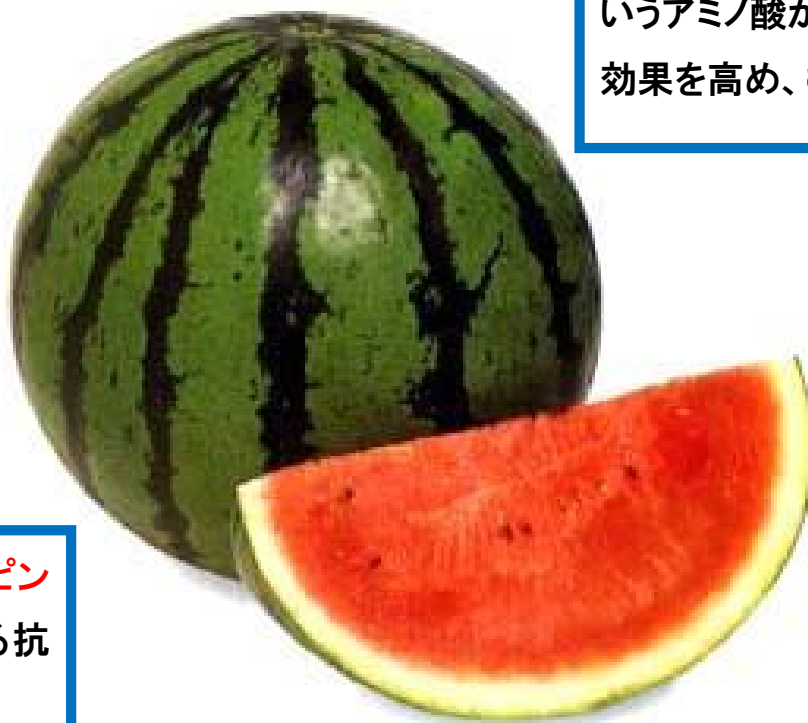
スイカの果肉は 90%以上が水分☆
このうちの 4~6%が糖分

カリウムが豊富!!又、シトルリンと
いうアミノ酸が含まれていて利尿
効果を高め、むくみをとる

身体を冷やす
食品で解熱作
用がある

色素成分のリコピン
とカロチンによる抗
酸化力

エネルギー代
謝に関わるビタ
ミン、ビタミン
B1、ビタミン B2、
ビタミン C が含
まれている



◎スイカの模様はいつできる？

スイカの縞模様は、小さい実の時からあります。最初は薄く、大きく成長するにつれて、だんだん濃くなってきます。

↓ 受粉の経過 ↓

黄玉スイカと赤玉スイカの見分け方も、縞模様にあります。縞が太い方が黄玉、細い方が赤玉です。

