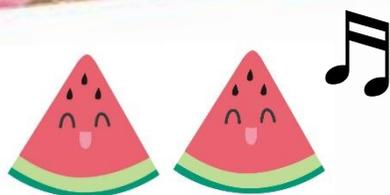


# 6月の旬の食材 ～ スイカ ～

スイカには、ほかの果物には無い「シトルリン」という栄養素を豊富に含んでいます。シトルリンには、むくみ対策・動脈硬化予防・疲労回復・筋肉増強、といった効果が期待されています。



## スイカO×クイズ!!

第1問

「スイカの中身が、黄色いスイカもある」

第2問

「形が四角いスイカもある」

第3問

「スイカの皮が、黄色いスイカもある」

スイカの95%が水分で、そのうちの4～6%が果糖やブドウ糖といった糖分でできています。果糖やブドウ糖はエネルギー転換が速やかですので、夏の炎暑で疲れた体を癒すのに、冷たいスイカを食べると即効性があります。熱中症予防にもなります。