

健康市場

第 155 号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H22. 7. 1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

すいか (ウリ科)



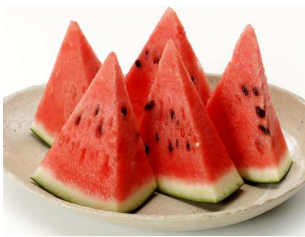
栄養と薬効: *利尿作用の高いシトルリン (アミノ酸) やカリウムが豊富。
*水分が多く 90%以上。

果肉や種子に含まれるカリウムは、疲労回復ならびに利尿作用があるため、暑さで体力を消耗し、水分を過剰摂取することで起こりがちな夏バテに効果があるとされています。

旬: 5~8月

主な産地: 熊本、千葉、山形、新潟など。

美味しいすいかの見分け方:



① ヘタをみる

ヘタの周りが盛り上がり、ヘタがへこんだ状態になっているもの。

② 触るとデコボコしている。

黒い縞は、栄養を運ぶ血管の役目をしている。緑が筋肉。

緑の部分が盛り上がり、なでるとデコボコしていると、よく育った証拠。

③ 音で選ぶ。

「ポンポン」という弾むような余韻のある音は、シャキッと歯ごたえがあるもの。

「ボンボン」という鈍い音なら、果肉が柔らかくなり、熟れすぎている。

カットすいかでは

・種のまわりが注意点で、種と果肉のすきまがあるほうが、よく熟れていて甘い。

保存方法: すいかは味が落ちやすいので、購入したらなるべく早く食べましょう。

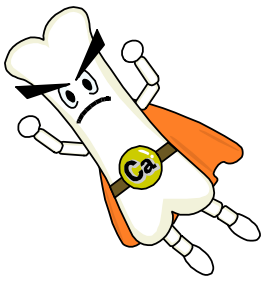
*まるごとの場合: 風通しの良い日陰で保存。

*カットすいか: ラップをして、冷蔵庫の野菜室で冷やします。

美味しく食べるポイント:

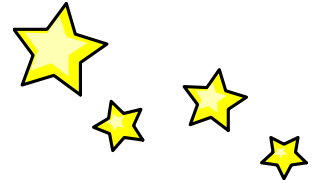
すいかは、中央部分が甘く、果皮に近い部分は甘みが落ちます。中央部が均一に行き渡るよう、放射線状にカットしましょう。

皮の部分は、外側の硬い薄皮をとり、漬物や酢の物に使えます。



骨を丈夫に！！

骨粗鬆症を防ごう！



骨はおもにカルシウム、リン、たんぱく質から構成されています。

このうちで骨を強くしているのが、カルシウム。

骨は、カルシウムの貯蔵庫にもなっているため、食べ物から十分にカルシウムを摂らないと骨からカルシウムが溶け出てしまい、骨が弱くなります。

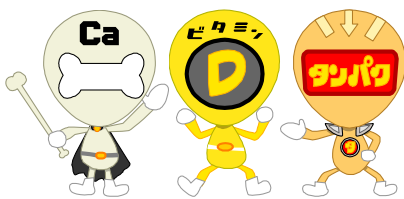
骨量は20歳くらいまでは増加し、中高年以降は次第に減少していきます。

**効果的に摂ろう！！

- ① **カルシウムの多い食品をとりましょう。**
- ② **適度な運動をしよう。**
運動をすると、骨の代謝がよくなり、カルシウムが骨に定着するのを助けます。
- ③ **カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとりましょう。**
- ④ **たんぱく質は適度にとりましょう。**
過剰にとると、カルシウムの排泄をうながし、不足するとカルシウムの吸収を悪くします。
- ⑤ **日光を浴びましょう。**
日光を浴びると体の中で、ビタミンDが合成されます。
- ⑥ **骨を弱くする成分を控える。**
塩分、リン、アルコール、ニコチンは、控えましょう。

**骨を丈夫にする成分をとろう！！

カルシウム、ビタミンD、たんぱく質、マグネシウム



*カルシウムの多い食品：

牛乳、ヨーグルト、わかさぎ、ししゃも、うなぎ、小松菜、春菊、生揚げ、がんもどき、高野豆腐、干ひじきなど。

*ビタミンDの多い食品：

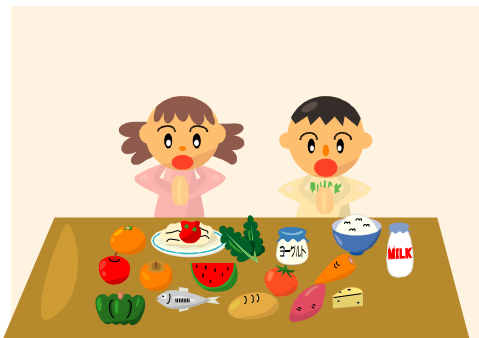
魚類（あんこう肝、かわはぎ、紅鮭、たちうお、めかじき、まいわしなど）、黒きくらげ、卵、干しいたけなど。

*蛋白質の多い食品：

肉類、魚、大豆製品、乳製品など。

*マグネシウムの多い食品：

玄米、まぐろ、かつお、大豆、ほうれん草、アーモンド、バナナ、アボカドなど。



骨を元気にして、いつまでも若々しく