

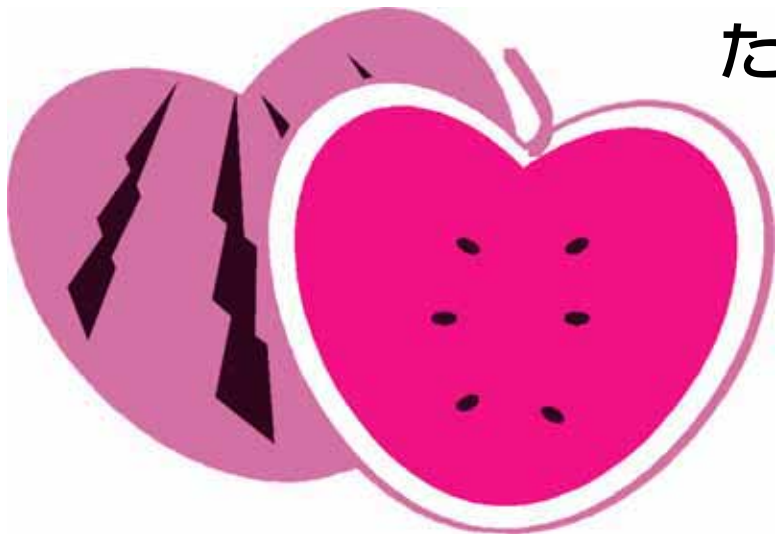
夏の風物詩 すいか

サクッと包丁を入れるとみずみずしい真っ赤な果肉が目にも鮮やか。

27日は「スイカの日」。スイカの縦縞模様を綱に見立て、27を「つ(2)な(7)」(綱)と読むという語呂合わせから、記念日に定められたそうです。

スイカは約90%が水分で、夏場の水分補給とされますが、利尿を促進するカリウムやシトルリンを多く含み、腎臓の機能を助け、**むくみや高血圧予防に効果がある**と言われています。また、赤い果肉にはリコピンとカロテンを含み、**老化防止にも役立ちます**。

スイカと言えば球形ですが、四角やピラミッド型、ハート型に栽培されたものもあります。価格は高めで主にプレゼント用だそうです。四角いスイカは転がらなくて切りやすいかもしれませんね。ハート型のスイカは中から赤いハートが出てくるように切りましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。