

夏なのに…冬瓜

夏が旬の野菜ですが、切らずに涼しいところに保管すれば冬まで貯蔵できることから「冬瓜」と言うそうです。

スイカと同じウリ科で全体の90%以上が水分で、カリウムも多く含まれることから利尿効果が高く、**むくみの解消になり、高血圧予防にもよい**とされています。水分が多いため、からだを冷やす作用があるとも言われ、汗をかきやすい夏には水分補給にもなり、**ビタミンCを多く含むため疲労回復効果もあり夏バテ予防に期待できます。**

また、食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整えてくれます。



煮ると“翡翠（ひすい）”のような緑色になることから、“翡翠煮”とも言われますが、きれいな色を楽しむためには、皮を薄くむき、しょうゆで味をつけるときには、薄口しょうゆで量もひかえめにします。

 **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。