



すいか



◎スイカの栄養◎

スイカは90%以上が水分ですが、水分以外にも様々な栄養素を含んでいます。代表的なものは、スイカから発見されたといわれているシトルリンというアミノ酸です。シトルリンには人の尿をつくる過程をサポートし(利尿作用)むくみの改善や高血圧予防にも効果的です。また、スイカの赤肉部分にはβ-カロテンやリコピンという抗酸化作用をもつ栄養素が含まれており、動脈硬化やがんなどの予防にも効果が期待できます。1日2切れ程度(約200g)を目安に食べて暑い夏を乗り切りましょう。

ただし、スイカにはカリウムが多く含まれているため、心疾患や腎機能の低下でカリウムを制限する必要がある方は、喫食量や食べ方に注意が必要です。また、スイカの糖分は吸収スピードが早いため、血糖コントロールが必要な方は注意が必要です。かかりつけの医師からこれらの指示を受けている方は、医師もしくは管理栄養士に相談してから喫食するようにしましょう。

◎スイカの種類◎

一般的な大玉スイカ以外にも以下のような様々な種類があります。

- ・小玉スイカ : サイズは1.5-2kgと小さめ。大玉と変わらず甘みが強く、果皮が薄く可食部位が多い。
- ・黄色スイカ : 果肉が赤色ではなく黄色のスイカ。別名;クリームスイカといわれている。
- ・マダーボール : ラグビーボールのような楕円形の小玉スイカ。皮が薄く甘みが強い。
- ・でんすけスイカ : 深緑色で縞模様がないスイカ。高級品として贈答用にもよく利用される。
- ・太陽スイカ : 果皮が黄色の珍しいスイカ。果肉は赤く、ジューシーで甘みも強い。
- ・角形スイカ : 主に観賞用として作られているため、味は通常よりも劣る傾向。

