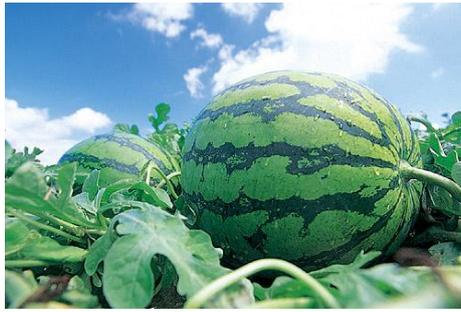


夏のすいか



夏の暑いとき、汗をかいたときの水分補給は冷えたすいかにかぎります。格別な美味しさがあります。すいかの90%以上は水分なので身体を冷やす効果と水分補給にはもってこいの果物です。果汁には、βカロテンやビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養素が含まれています。βカロテンとは、体内で消化吸収される際ビタミンAに変わる栄養成分です。粘膜や皮膚を健康的に保ちハリのある肌を作ったり、ウィルスや細菌の侵入を防ぎガンを予防する効果があります。すいかには利尿作用を高める栄養成分があり、新陳代謝を活発にして、体の浮腫みを解消したり、塩分排出の効果があります。

果肉に含まれるリコピン（赤色の部分）は、トマトにも含まれる栄養成分で、身体に有害な活性酸素を分解して老化や動脈硬化、脳卒中、ガンなどを予防する効果があります。

すいかは水分が多いので身体を冷やすと同時に、利尿作用が高いため体内のミネラルが必要以上に排出されます、食べ過ぎるとミネラル不足で夏バテすることがありますので注意です。

