



のどか通信



令和4年8月

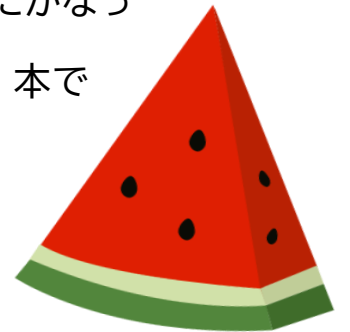


熱中症対策にも効果的！？

夏にスイカを食べるのは理にかなっています。

(1)熱中症を予防する

夏は水分補給が欠かせません。スイカは水分が豊富で、エネルギーとなる糖分も含まれるため、熱中症を防ぐ効果があります。熱中症予防には塩分を補うことも必要ですが、スイカに少量の塩をかけて食べるという習慣は理にかなっているそうです。200g程度のスイカ一切れに、塩少々(指 2 本でつまんだ状態)くらいがちょうど良いそうです。



いくら水を飲んでもものどの渴きがおさまらないけれど、スイカを食べるとピタリとおさまるといった経験をした人もいるでしょう。適度な糖分と塩分が脱水を癒してくれるのです。

(2) 摂りすぎた水分を排出する

スイカに含まれるカリウムは利尿作用を促すので、摂りすぎた水分を排出してくれます。夏は冷たいものを摂りすぎて胃の中でチャプチャプと音を立てている人にはカリウムが必要です。

スイカは可食部100g当たり120mgのカリウムが含まれていて、カリウム源としても重要になっているといえます。

(3) 血流を促し、むくみを取る

スイカに含まれているシトルリンというアミノ酸は血流を促し、むくみを取る効果があります。

夏は水分の摂りすぎで顔や体がむくんでしまうという悩みが多いのですが、そんな悩みもスイカが解決してくれます。

スイカのフルーツポンチ♪



シトルリンはスイカの皮の白い部分に豊富に含まれています。皮は捨てる人が多いのですが、漬物にしたり、薄切りにしてサラダや炒め物にしたり、お味噌汁の具にしたり、きんぴらや煮物にしたり…アレンジ次第でおいしく食べられます。

また、スイカの種には体に良いビタミン E、鉄、亜鉛などが含まれています。アジアの国では、干したスイカの種を炒って、塩や醤油などで味付けし、殻を割って中身を食べるそうです。お酒のつまみやお菓子として、ごく一般的に食べられています。

なお、スイカのカリウムは体を冷やす作用もあるので、冷え性の人や腎臓が弱い人は食べ過ぎに気を付ける必要があります。

また、お腹が弱い人はスイカを冷やしすぎないで食べてください。

胃腸に負担をかけないように、量と頻度には気を付けておいしく取り入れましょう。