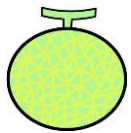


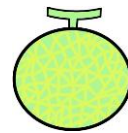
メロン



メロンの旬は5月～9月頃で、果肉の色や大きさなど様々な種類があります。



メロンの栄養成分



☆カリウム☆

カリウムの量は果物の中でも特に多く含まれています。水分のバランスを調節をする働きがあり、**利尿作用**によりむくみ解消にも効果的です

☆βカロテン☆

赤肉系のメロンには多く含まれており、老化を防止する**抗酸化作用**やがん予防にも効果があると言われています

☆ペクチン☆

食物繊維であるペクチンは腸内を活性化し、便秘を改善したり**腸内のバランスを整える**作用があります

☆糖質☆

主成分である果糖・ブドウ糖は吸収が早く、**疲労を回復**させたり、心身を健やかに保つ効果があります