

メロン



栄養ミニ新聞
栄養管理課

メロンの注目成分



カリウム

カリウムはナトリウムを排せつする作用や、体内水分バランスを整え利尿を促す働きがあり、**むくみの改善、腎臓病や高血圧の予防に効果**があります。塩分を多く摂りがちな日本人にはおススメの果物です。

☆カリウム制限が必要な方もおられます。医師や管理栄養士にお尋ねください☆



GABA (ギャバ)

GABA は最近の注目成分の一つで、抗ストレス作用があります。アドレナリンの分泌を抑え、脳の興奮を鎮める手助けをしてくれることで、**リラックス効果・精神安定作用**があると注目されています。

メロンの美味しい食べ方

一般的に収穫から3～7日目が食べ頃です。メロンは熟しても糖度は上がらないと言われています。ただ、熟すことにより芳醇さが加わるため、**日を置くほど濃厚になります**。メロンを軽くたたいて「ボンボン」と曇った低い音がすれば食べ頃です。

食べ頃になるまで室温で保存し、**食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やす**と美味しく食べられます。
メロンは下の方が甘いそうです♪

