



スイカの見分け方

果皮に張りがあり、**緑**と**黒**のコントラストがハッキリとしていてツルとは反対側のお尻の薄茶色の部分（果頂部）が小さいものがよいスイカといわれます

カットスイカは種が黒く、果肉部分の赤と果皮の白色の境目がはっきりしているものを選びましょう



スイカの栄養と効能

ウォーターメロンとも呼ばれるスイカは、その90%が水分ですが、もちろんその中には様々な成分が含まれています



リコピン

赤玉スイカに含まれる、赤い色素です。

増えすぎると、動脈硬化やガンなどを引き起こす原因になる活性酸素を抑制してくれます



カリウム

ミネラルの一つで、体の中のいらぬ塩分を尿の中へ出す働きを持ちます*腎臓の機能が低下している方など制限が必要な場合もあります



シトルリン

最近注目されはじめた成分で、アミノ酸の一つに挙げられます。体内の老廃物や、有害物質などを体外に出してくれる利尿作用があります