

# 献立ひとくちメモ

7月16日(金)



スイカのお話です。

「夏の果実の王様」とも呼ばれ、夏の代表的な果物です。果肉の部分は95%水分でできており、ビタミン、ミネラルがバランスよく豊富に含まれています。スイカには、果糖やブドウ糖と呼ばれる糖分があり、これは直ぐにエネルギーに変換されるため、夏の暑い時に疲れた体をいやすにはスイカを食べると疲労回復につながり、効果抜群です。また、水分も多いため、体を素早く冷やし、熱中症予防にも役立ちます。

スイカは甘い食べ物ですが、意外にもカロリーは低く、にんじんや玉ねぎ等の野菜と変わらないので、食べすぎて太ることはありません。夏バテ対策として、ぜひたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！