

献立ひとくちメモ

6月10日(火)



スイカは「夏の果実の王様」ともいい、夏が旬です。果肉の部分は95%が水分で、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、にんじんや玉ねぎなど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！