

梅雨も終わり、いよいよ楽しい夏がやってきます！

# 旬 すいか

## 注目の栄養素



夏満喫だー！

### \*βカロテン\*

体内でビタミンAに変換される抗酸化物質の一種です。老化・病気の原因である活性酸素を抑え、**がんや動脈硬化を予防**してくれます。**果物の中ではトップレベル**の含有量です！

### \*シトルリン\*

アミノ酸の一種で、優れた効果を持つことから“スーパーアミノ酸”と呼ばれています。血管を広げ、血行を良くする働きがあるため**浮腫みの改善や冷え性の改善に効果的**です。こちらほほかの食材に比べて多く含まれています！

### \*カリウム\*

ミネラルの一種で、人体に必要不可欠な栄養素です。ナトリウムの排泄を促す作用がある為、**高血圧予防**になります。濃い味を好む東北の方々に摂ってほしい栄養素です。

## 豆知識

### 7/27がスイカの日

と言われていることをご存じですか？

スイカの皮の縞模様を網に見立て、

「7/27」を「夏の網」と呼ぶ語呂合わせが由来であるとされています。

## 簡単！スイカレシピを2種紹介！

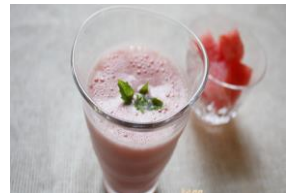
### ～すいか甘酒ラッシー～

<材料：1人分>

- 種を取り除いたスイカ 100g
- プレーンヨーグルト 100ml
- 米麹甘酒(2倍濃縮) 50ml

<作り方>

- 種を取り除いたスイカを適当な大きさにカットする。
- ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌したら完成♪



### ～スイカの皮の浅漬け～

<材料：2人分>

- スイカの皮 250g
- だしつゆ(2倍濃縮) 大匙1
- 酢 小匙2
- 塩 小匙1/2
- ごま油 小匙1/2～
- 鷹の爪(輪切り)ひとつまみ



<作り方>

- スイカを縦4～8つ割にし、表皮をむいて5ミリ前後薄切りにする。  
※表皮…スイカの緑色の部分はクセが強いので取り除く。
- ポリ袋にスイカと★を加えて軽く揉んだら完成♪

スイカは皮にも栄養があるよ！  
捨てずに食べてみてね

## 7/24は土用の丑の日



どうも  
平賀源内です

土用の丑の日といえば「うなぎ」を思い浮かべる方が多いかと思いますが。

では、なぜ土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのでしょうか？

一説によれば江戸時代に「夏に売り上げが落ちる」と鰻屋から相談を受けた蘭学者の平賀源内が、店先に「本日丑の日」土用の丑の日うなぎの日 食すれば夏負けすることなし

という看板を立てたら大繁盛したことで、ほかのウナギ屋もマネするようになったとか。

うなぎには高齢者に不足しがちな**カルシウム**や**鉄**や**亜鉛**・**ビタミンA**・**ビタミンB1**・**DHA**・**EPA**といった栄養素を多く含んでいます。

7/24は栄養満点のウナギを食べて、暑い夏を乗り切るためのスタミナをつけましょう！