



夏は すいか を食べましょう

毎日暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか。室内にいても熱中症になる人が増えているそうです。さて、今回は熱中症を予防してくれるというスイカのお話です。

おいしいすいかの見分け方

最近のスーパーではスイカの糖度を表示しているところがほとんどですね。それはあくまでも甘さであって、中が空洞になっていたり、シャリシャリ感が満足行く物でなかったりということも。おいしいスイカの見分け方は昔ながらの叩いた音で見分けましょう。ボンボンと響く音がオススメです。鈍くボンボンという音は、中が熟れすぎている音か、中の実が崩れている音です。ピンピンという張りのある高い音のときは、まだ食べ頃ではないスイカです。その他に見分けるポイントは、スイカの底の部分、花がついていた部分が小さいものを選びましょう。おいしく食べるにはこうしたスイカを選び、あまり冷やしすぎないようにして食べましょう。冷えすぎていると甘みが感じなくなります。

種は食べてもいいの？

種なしスイカが珍しいともてはやされたのもつかの間、近頃では滅多に見かけなくなりました。種がなくて食べやすいのですが、種がなければスイカを食べた気がしないという消費者の声があり、従来からの種有りスイカの方が、人気がありました。私たちが小さいころは、種を食べると盲腸炎になると言われていましたが、種は食べてしまってもいいのでしょうか？日本ではスイカの実を食べる種は捨ててしまうのが大半ですが、外国では、実を食べないで種だけ食べる国があるそうです。確かにスイカの種にはリノール酸、ビタミンB、E、タンパク質が豊富に含まれているので、体にいいのです。ですが、外国では種皮をむいて実だけを食べています。種皮は固いのでほとんどが消化されずに出てきます。種を食べたい時は一度干してから乾煎りしてお塩をまぶして食べてみてください。ナッツのような味がするそうです。

すいかはすばらしい食べ物

ウォーターメロンとも呼ばれるスイカは、その90%が水分、10%が糖分という、大変みずみずしい食べ物ですが、もちろんその中には様々な成分が含まれています。スイカは疲労回復や夏バテの解消にも有効とされています。

リコピン

赤玉スイカに含まれる、赤い色素です。活性酸素が増えすぎると、動脈硬化やガンなどを引き起こすこととなりますが、この活性酸素を抑制してくれるのが、リコピンです。トマトの1.5倍の量を含みます。

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。

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。他の果実にはほとんど見られない成分で、スイカにはこれが含まれています。この、シトルリンはすばらしい成分でむくみや冷え症改善だけではなく、やる気向上！注意カアップ!!などのうれしい効果があるそうです。

シスぺイン

この成分はビタミンCが酸化するのを、壊れてしまうのを止める働きがあります。シミ・ソバカスにも効果があります。

イノシトール

ビタミンB群でもあるイノシトールには、動脈硬化を防ぐ他に、甲脂肪肝ビタミンと呼ばれるように、肝臓に脂肪がつかないようにする働きもあります。

マンノシターゼ

ダイエットで注目されている成分で、糖質分解酵素です。

水分だけだと思っていたスイカ。実はこんなにカラダにいい食べ物だったのですね。ちなみに朝にスイカを食べると脳が活性化して体に良い影響を与える事が出来て、食べる時に塩をかけると熱中症対策となります。

塩をかけた場合はスポーツドリンクと同等の効能があるそうです。ですが、体を冷やすす食べ物なので食べすぎには注意です！！

かんたんレシピ

すいかの皮サラダ

＊材料＊

すいかの皮	大玉サイズの 1/6ほど
ツナ缶	1缶
塩	小さじ1
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁 (お好みで)	小さじ1



白い皮も捨てないで！実の部分より栄養があります

- ① スイカの皮を軽く洗い、スプーンで赤い部分を取ります。外側の皮をむいて緑色の部分を除きます。
- ② 短冊切りになるようにカットして薄切りにします。
- ③ 塩もみをして5分ほど置いておきます。
- ④ よくしぼって水気を切ります。よく絞ってください。
- ⑤ ツナ缶、マヨネーズ、こしょう、レモン汁（お好みで）を加えてよく混ぜて完成！



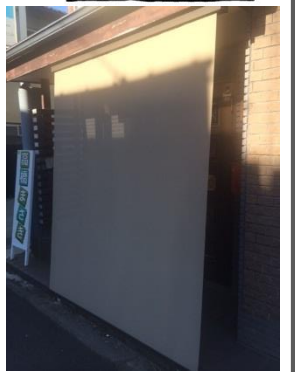
新築の現場で、井戸を掘りました。室内にはシステムキッチンが設置されました。



2階に浴室を設置しました。



西日対策！
玄関前にサンシェードを取り付けました。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

良	浦	能	苦
良	得	業	苦
津	四	知	自
津	八	浦	自

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 意気投合
- ② 公平無私
- ③ 七転八起
- ④ 雨過天晴(うかてんせい) ↓

雨が止んで青空が広がる意から
転じて、悪い状況が好転するたとえ。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☎ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。それにしても暑い日が続きます!7月後半になりやっと梅雨明けですが今年早くから台風対策に進んでいます。わが家のような大人だけのところは夏休みで感じがしませんが、お子さんがおられるお宅では朝からぎやがなんせうね。これから海水浴、キャンプなど子どもたちの楽しいことばかり。それに付合う大人はへとへとになりますが...私より若い人達が子どもと遊ぶのは大変なんでしょうが、そのうち遊んでって言うても遊んではくれないから今は全力で遊ばせて言ってます。(これほんとの話)夏を楽しみましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

