

栄養ゆめだより



令和7年7月号
老人保健施設
ゆめの里
管理栄養士

スーパーでスイカを見かけると「夏が来るなあ〜！」と思わず呟いてしまいますね。
夏といえばスイカ！・・・その理由は？

スイカの原因はアフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯です。
漢字で「西瓜」と書くのは「中国の西の方から伝わった瓜」ということが由来となっています。

昔の人はスイカのことを天然の白虎湯（びゃっこうとう）
と言っていたそうです。

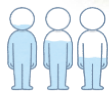
※白虎湯：高熱、顔色が赤い、口の渇き、
大量の汗など、熱の症状に使われる薬



【スイカのもたらす効能】

- ・火照り、イライラ、喉の渇きを改善
- ・水分と糖分の補給
- ・体の余分な水分を排出し、むくみを軽減

スイカの95%は水分で、
さらに糖分も含まれています。
体にこもった熱を冷まし、水分補給にも
余分な水分の排出にも役立ちます。
体が火照り、喉の渇きや尿量の少なさ(色の濃さ)を感じる時にはスイカをおすすめします。



※体が冷えやすい方、胃腸の弱い方、
腎臓病のある方などは
食べ過ぎに注意してください。

甘さを引き出すために
塩を少量振って食べる方もいらっしゃいますね。
水分、糖分、塩分が一度に摂取でき、
「食べるスポーツドリンク」として
脱水、熱中症予防にも効果的です。



水分補給だけじゃない！スイカに含まれる注目の成分「シトルリン」



【シトルリンとは】

スイカの果汁から発見された成分で、体内では細胞中や血中をめぐって
必要な時に使われる遊離アミノ酸として機能しています。

シトルリンは血管をしなやかに広げて、血流を促す一酸化窒素(NO)を生成する働きがあります。
これにより

- ・酸素や栄養が各部位に届きやすくなる
 - ・筋肉合成促進
 - ・血流促進
- などの効果が期待されます。

スイカやメロン、胡瓜などのウリ科の植物に多く含まれ
肉や魚では補えないアミノ酸です



果肉はもちろん
皮に多く含まれます

夏バテ気味でも、さっぱり食べれる ↓スイカの皮レシピをご紹介します↓

スイカの皮と胡瓜の中華風酢の物



- 〈材料 4人分〉
- ・スイカの皮の白い部分: 300g
 - ・胡瓜: 2本
 - ・もみ塩: 適量
 - ・白すりごま: 大さじ1
 - ★酢: 大さじ1
 - ★砂糖: 小さじ2
 - ★めんつゆ: 大さじ2
 - ★ごま油: 大さじ1/2
 - ★塩: 適量

〈作り方〉

- ①スイカの皮の緑の部分は取り除く
- ②スイカの皮の白い部分は3-5mmの短冊切にする
- ③胡瓜もスイカの皮と同様に3-5mmの短冊切にする
- ④②と③を塩で揉み、水で洗ってよく絞る
- ⑤★の調味料を合わせて、味を調える

ごまの風味が食欲をそそり、
ご飯ともよく合う味付けです！

