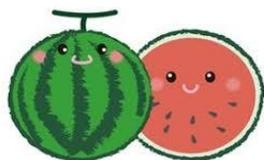


# 「夏」のおすすめ食材 ~すいか~ (西瓜)



分類：ウリ科スイカ属  
旬の時期：小玉すいかは6月~7月ごろから  
大玉すいかは7月~9月ごろから

主な産地：熊本県 千葉県 山形県 鳥取県  
長野県 新潟県 茨城県 神奈川県



## すいかの成分

### カリウム

果肉や種子に多く含まれ、**疲労回復**や**利尿作用**があるとされています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材の一つです。

### カロティン

赤肉すいかの色素にはβ（ベータ）カロテンが大量に含まれています。β（ベータ）カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、**髪の毛の健康維持**や**視力維持**、**粘膜や皮膚の健康維持**、そして、喉や肺など呼吸器系等を守る働きがあるといわれています。

### リコピン

赤肉すいかの色素で活性酸素を減らす働きがあり、**老化予防に効果的**といわれています。更に呼吸器系の免疫力を高めるともいわれています。

## すいかは夏が旬

すいかは補給が大切な暑い夏に収穫されるすいかは水分が約90%と非常に豊富で糖分、カリウム、カルシウム、マグネシウム等ミネラルも含まれているので微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じ効果が期待できます。

糖度が**12度以上なら甘いスイカ**、**13度以上なら間違いなく美味しい**と言われる糖度です。

あくまでも糖度についてです。熟しすぎの場合もあるので注意してください。

## すいかのおいしい食べ方



### すいかの冷やし方

すいかは冷やし過ぎると甘味が半減してしまいます。すいかは**8℃から10℃が最もおいしく感じる温度**といわれています。それ以下の温度に下がると甘味がどんどん減っていきます。

### 中心部が最も甘い

すいかは中心部が最も甘く皮に近づくにつれ糖度が下がっていきます。切る場合は、甘い部分がみんなにいきわたるように、中心部から放射線状に切ると良いでしょう。