



監修
日笠志津
(ひがさ・しづ)さん
女子栄養大学栄養学部
准教授
博士(栄養学)、管理栄養士。
食用植物のビタミンやミネラルの含有量、調理や保存に伴う数値の変動などをキーワードに、食品学、栄養学、食生活学を専門に研究を行っている。

おいしく食べて暑さを乗りきる

熱中症の予防で大切なのは水分の補給。飲料だけでなく、野菜からも水分を補給することが可能で、特に夏野菜には身体を冷やす効果もあります。きゅうり、トマト、レタスは汗で失いがちなカリウム、ピーマンはビタミンC、ゴーヤはカリウム・ビタミンCに加え、食欲を高める独特の苦み成分を含み、どれも夏にぴったりです。暑い時期に陥りがちなのが、1食を麺だけで済ませてしまうなど糖質に偏った食生活。ビールや清涼飲料で食事が減るのも夏バテ原因のひとつです。特に不足しやすいのがタンパク質やビタミンB₁、C。ビタミンB₁は糖質の代謝に必要な栄養素で、夏こそ多めに取りたいもの。ビタミンCはストレスで消耗しやすく、暑さや紫外線に悩まされる夏には必須です。夏を乗りきるおすすめ野菜は、タンパク質やビタミン類をバ



ランスよく摂れる枝豆です。また、夏野菜の代表ともいえるトマトの赤色の色素リコペンは抗酸化物質で、ストレスや紫外線などで生じた活性酸素を抑えます。疲労物質の代謝に役立つクエン酸や、うまみ成分のグルタミン酸も多く、夏バテ解消に◎。暑い時期は夏野菜をたっぷり使ったカレーや、麺類には卵や肉、野菜を添え、一皿でも栄養補給ができるように心がけましょう。体が疲れているときは酸味や香辛料、香味野菜を活用し、食欲を刺激するのも効果的。冷たいものに偏らず、温かい料理も取り入れ、胃腸をいたわることが大切です。



Part 3

野菜でクールダウン

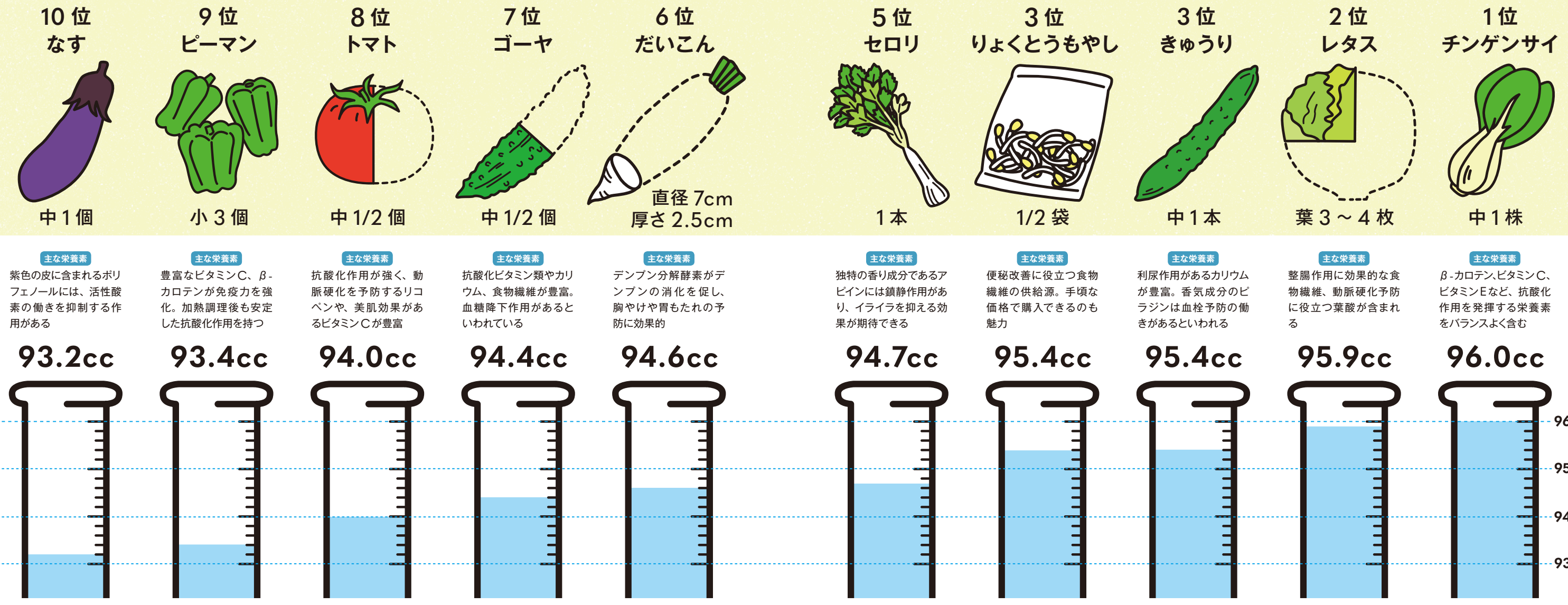
取材・文／池田菜津美

暑さで食欲が落ちる夏。みずみずしい野菜をたっぷり食べて、水分&栄養補給を心がけましょう。

主要野菜の水分量ランキング

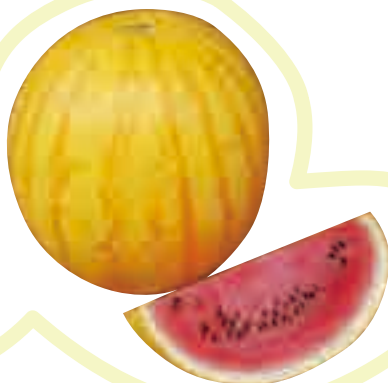
この時期にスーパーで手軽に購入できる野菜を選び、可食部100グラム中に含まれる水分量を比較してみました(調理すると水分量は変化します)。それぞれの野菜に含まれる栄養素も紹介します。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」



黄皮スイカ

表皮が黄色で、果肉が赤色という珍しい大玉スイカ。糖度は12度程度と甘味も十分にあります。



黒皮スイカ

黒に近い深緑色の表皮を持つ、ちょっと変わったスイカ。みずみずしく真っ赤な果肉がおいしく、高級スイカとして贈答品にも利用されます。



写真提供：サン・フルーツ

こんな

変わりダネもあります

生育途中で型にはめて、人工的に四角くなるように育てたスイカ。三角やハート形、ひょうたん形なども作られています。

写真提供：サブライジングファーマーズ株式会社

いろいろな種類

黄肉スイカ

表皮が緑で果肉が黄色いスイカ。別名クリームスイカとも呼ばれます。糖度は赤い果肉と変わらず、さわやかな香りを楽しめます。



種なしスイカ

戦後、日本で開発された種のないスイカ。以前は甘味が少なく、あまり流通していませんでしたが、現在では甘味も種ありと同等程度に改良されています。



まるでアート作品のようなスイカカービング

果物や野菜のカービングは、ナイフ1本で繊細な模様や文字を彫るタイの伝統工芸。JA全農とっとり、鳥取県の名産品であるスイカを使ったカービングの動画を公開しています。まるで魔法のような職人技には、思わず目を奪われます。



制作：カービングパフォーマー meica

ムダにしない活用術

赤くて甘い部分を食べたら捨ててしまいがちなスイカですが、薬効があるシトルリンは皮に近い白い部分に豊富に含まれているので、捨ててしまってもったいない。白い部分を浅漬けにしたり、きんぴらにしたりと、料理に活用してみてください。



夏の風物詩といえば、スイカ！ よく冷えたスイカの甘い果汁とシャリとした食感は、夏バテ気味の体を癒してくれます。水分が豊富なので、熱中症予防にもぴったりです。

監修：株式会社萩原農場（スイカとメロンの専門種苗会社）



Part 4

もっとスイカ

おいしいスイカの見分け方



ヘタをチェック

ヘタがへこんでいて、まわりが盛り上がっているものを選ぶ



叩いてみる

ボンボンという音がすれば食べごろ

模様と色で判断

甘さが弱い

しま模様が少なく、色が薄い



甘さが強い

しま模様が多くて、色が濃い



食べるときに塩を振るのはなぜ？

味覚が舌に伝わる速さはそれぞれ異なり、しょっぱさは甘さより速く伝わります。スイカに塩をかけると、しょっぱさを感じた後に甘さを感じられるため、甘さがより引き立つというわけです。

スイカのおもな栄養成分と効能

カリウム β-カロテン リコペン シトルリン（アミノ酸の一種）

血圧上昇を抑えるカリウムが含まれるので、高血圧化予防に効果が期待できます。またシトルリンにはむくみや利尿効果も。赤肉スイカに含まれるβ-カロテンとリコペンには抗酸化作用があるといわれます。

種を避ける切り方



白い筋（維管束）に沿って切り分けると、種は表面に見えるだけで果肉の中には入らない



しま模様に対して垂直にスイカを横半分に切る



こんなユニークなカット方法も！

不公平にならない上手な切り方

中央部の甘いところが均等に引きわたるようにカットします



甘いところ

