

## スイカにはいろいろな成分がいっぱい！！

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。

主な成分を紹介していきましょう。

### ★スイカの成分と栄養★

#### ○リコピン

赤玉スイカに含まれる、赤い色素です。(黄色いスイカにはほとんど含まれていません)

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。

#### ○βカロテン

緑黄色野菜に多く含まれる栄養素ですが、スイカは100g中830μgと緑黄色野菜の基準値(600μg)を上回ります。

ビタミンAとして機能し、肌の老化やガン予防にも効果があるといわれています。

#### ○カリウム

ミネラルの一つで、体の中のいらぬ塩分を尿へ排出する働きがあります。

#### ○シトルリン

アミノ酸の一種でスーパーアミノ酸とも言われているシトルリンは、他の果実にはほとんど見られない成分で、血流の改善や血管を若返らせる作用があり、冷え症の改善・むくみの予防・血圧抑制効果などがあります。

血流改善や血管補強作用からお肌の新陳代謝を向上させターンオーバーを整えてくれる効果も期待できます。

また、抗酸化作用やコラーゲンの分解を抑える効果があるため、肌を保湿したり、紫外線から肌を守る効果もあります。

#### ○システイン

ビタミンCが酸化するのをや、壊れてしまうのを止める働きがあります。

シミ・そばかすにも効果があります。

#### ○イノシトール

ビタミンBの一種と考えられている水溶性のビタミン様作用物質です。

動脈硬化を防ぐ他に、体内にある脂肪の代謝を良くして肝臓への脂肪蓄積を防ぐ働きがあることから「抗脂肪肝ビタミン」とも呼ばれています。

#### ○マンノシターゼ

ダイエットで注目されている成分で、糖分分解酵素です。

#### ○その他に

ビタミンB1、B2、ビタミンCなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなど様々な成分を含んでいます。

★このような成分から、スイカが効果を発揮する「お悩み」は・・・★

- ・夏バテ・疲労の回復
- ・むくみの解消
- ・美肌づくり
- ・美白、シミの予防・改善
- ・アンチエイジング効果
- ・血流の改善・冷え性の改善
- ・ダイエットのサポート

★効果アップが期待できるスイカの食べ方★

- ・スイカは冷蔵庫に入れると成熟が止まるのはご存じですか？収穫されてからも成熟を進めるスイカは、常温で置くのがいいようです。こうすることで、リコピンやβカロテンが増加します。食べる前に冷蔵庫で冷やすといいでしょう。栄養成分が増えるからと言って、いつまでも常温で置いておけるものではありませんね。収穫されてから2～3週間を目処にしましょう。
- ・スイカというと生で食べるイメージがありますが、スイカ糖（スイカを煮詰めたもの）にするとリコピンの吸収率のアップ、体を冷やす作用の中和、栄養成分の凝縮ができます。
- ・リコピンやβカロテンは油溶性。水に溶けにくく、油に溶ける性質を持っています。そのため、単品でそのまま食べても体内に吸収されにくいのです。ヨーグルトと混ぜたり、サラダのトッピングとして、油を使ったドレッシングと一緒に食べると良いでしょう。
- ・スイカの種も果肉に劣らず、むくみ改善などに優れた働きを持つと考えられています。スムージーに入れミキサーで砕けば摂取しやすいです。
- ・シトルリンは果肉よりも「皮」に多く含まれます。その含有量は2倍。捨てずに食べましょう。

◇スイカ糖の作り方◇

1. スイカ(大なら4分の1、小なら1個)の皮を取り、種ごとミキサーにかけます。
2. ミキサーにかけたものをキレイな布などでこします。
3. 鍋に入れ、中火で温めます。
4. アクやよどみ(赤い浮遊物)を取り除きます。
5. アクを取った後、40分から50分煮詰めます。(焦げないように注意しながら火加減を調節してください)
6. ハチミツより少しゆるいくらいになったら火を止めて出来上がりです。

※できあがったスイカ糖はよく冷ましてからビンに詰めて保存してください。

※冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

※スイカ糖は1日小さじ1～2杯を目安に食べてください。

※コーヒーや紅茶に入れたり、ヨーグルトにかけたり、クラッカーやパンにつけて食べたり、また料理の隠し味としても利用できます。