

FROM SUIKA HEALTH & BEAUTY

キレイに、元気に！



かんたんおいしい

知ってビックリ！ スイカが持つ健康力！

甘いのに、太らない!?
スイカとダイエットのオイシイ関係

スイカなど、甘いフルーツはダイエットに向いてないと思われがちです。でも、知っていますか？ 実はスイカのカロリーは 100g あたり 37kcal と、とても少ないのです。比べてみると、例えば 70g あたり野菜の味噌汁は 71kcal ですし、きんぴらゴボウなら 100kcal もあるのです。そう、スイカはあんなに甘いのに、カロリーは野菜よりも少ないくらいなんです。つまり「スイカは太る」というのは、誤解だということ。さらに白米より植物繊維も水分も多いスイカは、満腹感だって得られます。つまり、ダイエットに向いているんですよ！
たくさん食べても（目安は 200g）、肥満につながることはないので、安心です！

出典：「スイカ摂取で健康の維持・推進と生活習慣病予防—神話から科学への進化」独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所 専門員 田中敬一



アクセス！スイカ倶楽部 HP へ

スイカ倶楽部の HP にはスイカ情報が盛りだくさん！
ぜひアクセスしてください。産地から旬のスイカ情報も届きます。
詳細は HP をごらんください。

スイカ倶楽部 HP <http://www.suika-club.com/>

スイカメイト登録ページ <http://www.suika-club.com/suikamate/>

FROM SUIKA HEALTH & BEAUTY / 発行元：スイカ倶楽部（富研連盟全国協議会）、モデル：真鍋麻緒

SUIKA
HEALTH

スイカで健康になる

あなたの元氣はスイカがつくる！

スイカといえば夏の定番であり、おやつやデザートとして食べるイメージが強いかもしれませんが。確かに夏休みの子どもたちにとってはベストパートナーと言えるものでしょう。だから「スイカで健康になる」と言われても、あまりイメージできないかもしれません。
しかし実際には、スイカはまさに「健康機能食品」と言えるものなのです。

- 血糖値を下げたい！
- 中性脂肪を減らしたい！
- 血圧を下げたい！
- 認知症を防ぎたい！

そんな効果が期待できるとしたら…甘くて、おいしくて、さらに健康にも効果が見込めるスイカを、積極的に食べてみてはいかがでしょう？

あなたの健康を応援する 4つのスイカのチカラ

血糖値を下げる

スイカは血糖値負荷が低い食べ物であることがわかっています。食品の血糖値の負荷程度を知るための指標グリセミックロード（GL）を見ると、スイカの GL 値は 4。例えばニンジンでは 3 ですので、同程度であると言えます。

中性脂肪を減らす

中性脂肪を減らすには、飽和脂肪酸などの摂取を減らし、スイカなどを増やすことが重要であると米国心臓病協会が声明を発表しています。スイカなどの果物に含まれる果糖には中性脂肪を減らす働きがあることがわかっています。

血圧を下げる

米国フロリダ大学の研究者グループが、スイカには血圧を下げる働きがあると発表しています。特に血管の働きを改善するシトルリン、心臓や血管を動かすことに関与するカリウムが血圧を下げることに貢献するようです。

認知症を防ぐ

認知症は脳の血流を良くすることで予防できることが明らかになっています。そのためには血管を丈夫にすることが大事で、スイカに含まれるリコピン、β-カロテン、シトルリン、カリウムを摂取することが有効です。

SUIKA
BEAUTY

スイカでキレイになる 毎朝のスイカがあなたをキレイにする！

夏の風物詩とも言えるスイカですが、実は春から秋にかけて、1年の長い期間で食べられる果物なんです。そんなスイカのオススメの食べ方は、朝食に取り入れること。成分の90%が水分のスイカは、睡眠中に失われた水分の補給はもちろん、ビタミンCやリコピン、β-カロテンなど美容にも健康にも素晴らしい力を発揮する成分まで摂取できます。

そんなスイカですが、やはり最も適しているのは夏に食べることかもしれません。例えばスイカにたっぷり含まれるカリウムは、

夏の補給に欠かせない成分です。カリウムは筋肉や神経の働きを正常に保ったり、取りすぎたナトリウムの排出を促すもの。しかし夏の暑さで体内から水分が奪われてしまうと、細胞内のカリウムと水分まで出て行ってしまいます。すると気づかないうちに細胞内脱水が始まり、熱中症になる危険性が高まるのです。だからこそ、水分はもちろん体が欲する栄養素も効率的に摂取することができるスイカがオススメなんです。

朝スイカのススメ

Keyword

ミネラル

スイカにはミネラルと糖分が含まれているので、わずかな食塩を加えることでスポーツドリンクと同じ効果が期待できます。

満腹感

スイカには多くの水分や植物繊維が含まれているので、比較的容易に満腹感を得ることができます。

200g

朝スイカに最適なスイカの量は200gです。これはスイカ約2切れ分にあたります。

Recipe



スイカ&バナナ

材料 スイカ 200g、バナナ 1本、ヨーグルト 50g

スイカの種を取り除き3cm角に。バナナは皮をむいて小さく切る。ヨーグルトはミキサーに入れ、かく搾。仕上げにレモンを！



スイカ&ニンジン

材料 スイカ200g、ニンジン1/2本、レモン適量

スイカの種を取り除き3cm角に。ニンジンは皮をむいて小さく切る。それぞれをミキサーに入れ、かく搾。仕上げにレモンを！



スイカ&セロリ&リンゴ

材料 スイカ200g、セロリ1/2本、リンゴ1/4個

スイカの種、セロリの葉、リンゴの皮と芯を取り除き、それぞれ3cm角に切って、ミキサーでかく搾！



スイカ&グレープフルーツ

材料 スイカ200g、ミント3.4枚、グレープフルーツ 1個

スイカの種を取り除き3cm角に。グレープフルーツは皮をむき適当な大きさに。ミントはミキサーに入れ、かく搾！

スイカが持つ、 5つのPOWERと 5つの栄養

SUIKA POWER

スイカは、アンチエイジングに効果のあるPOWERを秘めています。スイカを食べて、サプリメント不要の生活を手に入れましょう！

1 シミ・たるみに効果あり

皮膚が老化すると、コラーゲン繊維が変化し、シミやたるみができます。スイカに含まれているビタミンCは、皮膚の弾力性や伸縮性の維持に役立つので、シミやたるみの予防効果が期待できます。

3 保湿効果あり

新陳代謝が弱ると皮脂が乏しく肌が乾燥します。スイカを食べることは保湿効果の高いシトルリンやコラーゲン繊維を丈夫にするビタミンCを摂取することで、肌に潤いをもたらします。

2 美白効果あり

スイカに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、肌の新陳代謝を促します。またリコピンには活性酸素を除去する働きがあります。これらによって肌を美しく白く保たれると言われています。

4 ダイエット効果あり

スイカに多く含まれるリコピンには肝臓内の脂肪を燃やし中性脂肪を減らす働きがあります。甘みはありますがカロリーは少ないので体脂肪を減らす効果も期待できます。

5 血流改善効果あり

女性が悩みがちな、むくみ。その原因は血液循環が悪くなり、水分が血液中にたまるためと考えられています。シトルリンは血流改善に効果的と言われており、手足のむくみを軽減します。

3 β-カロテン

体内で成人女性に不足がちなビタミンAに変換されるβ-カロテンを、緑黄色野菜以上に含有するのがスイカなんです。新陳代謝を促し、肌の老化や白内障を予防する働きもあります。

4 カリウム

スイカ200gに240mgも含まれているカリウムは、アンチエイジングの立役者。カルシウムの骨への蓄積を高めることから、女性に多い骨粗しょう症の予防効果も明らかになっています。

5 ビタミンC

くすみやシミの元になるメラニン色素の生成を抑える美白効果やコラーゲン繊維の合成に関わり皮膚の弾力性を保つ効果、さらにしわの予防・保湿効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。

SUIKA NUTRITION

スイカはオイシイだけでなく、若さと健康を保つ栄養素の宝庫！ここではスイカに含まれる、「5大栄養素」についてご紹介していきます。

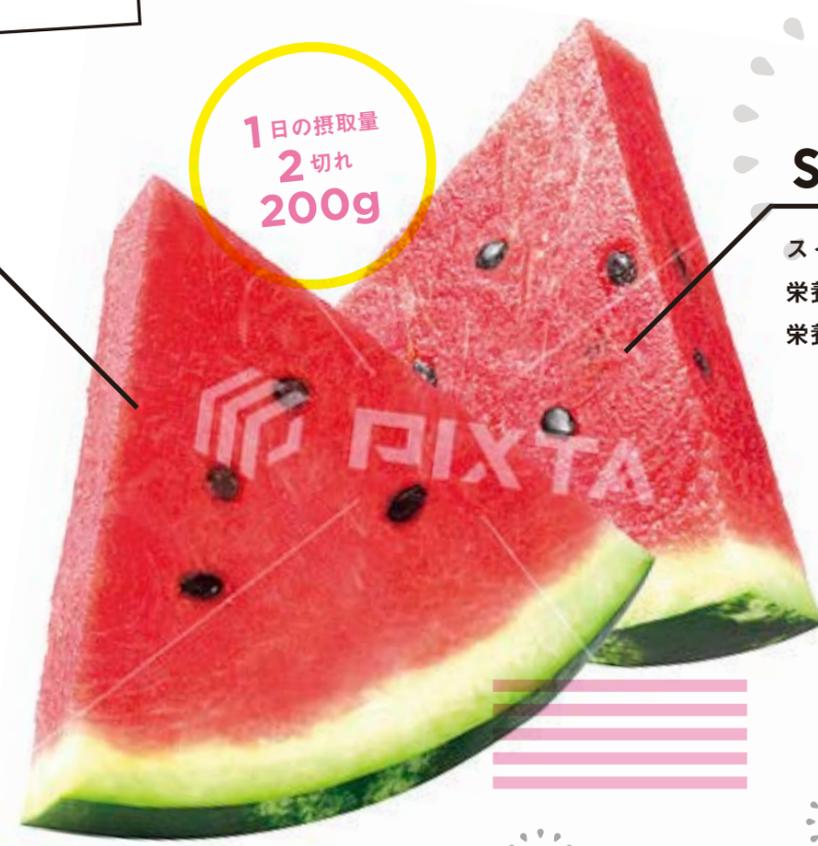
1 シトルリン

アミノ酸の一種であるシトルリンは、美容と健康に効果的な女性の味方です。1930年にスイカの果汁から発見されたもので、冷え性や手足のむくみ、新陳代謝の改善や疲労回復効果などが期待されています。

2 リコピン

抗酸化作用の強いリコピンを含む食物といえばトマトが有名ですが、実はスイカの方が含有量は多く、体内にも吸収しやすいのです。このリコピンには、体脂肪燃焼効果もあり、ダイエットにも有効です！

1日の摂取量
2切れ
200g



スイカは美容と健康にいいらしい...そんな話を聞いたことはありませんか？
実はこれ、噂話でもなんでもなく、本当のことなんですよ。
スイカがオイシイのはもちろん、若さと健康、そして美容にもいい栄養素の宝庫であることを、ご紹介しましょう！