

## watermelon

夏バテ防止、美容にも

6月下旬～8月上旬  
すいか

種類も様々。淡路は『祭ばやし777』があるそうです

### 【すいかの栄養】

★炭水化物・β-カロテン・ビタミンB群・ビタミンC・カリウム、リコピン、シトルリン  
むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的！？

### 【すいかの名産地】

熊本県…ひとりじめ  
千葉県…富里スイカ  
山形県…尾花沢スイカ

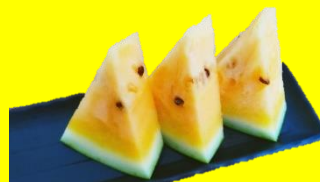


### 【美味しいすいかを選ぼう】

・皮にツヤがありシマシマがくっきりしているもの。  
軽く叩くと弾むような澄んだ音がするもの。  
低い音は熟しているサイン。追熟はしない。



虫にはあげないで  
腹壊す原因になるよ



・保存は 10～15°C で 2-3 週間  
・カットして冷凍で 1 か月保存可能

常温で解凍するとシャーベットになります  
他のフルーツと一緒にサイダーをいれたら  
フルーツポンチのできあがり

エネルギー  
になる

体を作る

調子を

整える

