

# 栄養のしおり

## 夏の風物詩 スイカ

暑い夏にはよく冷やしたスイカを食べたくなります。幼いころの夏休みの1番の楽しみは祖父母の家に遊びに行ったときに祖母が出してくれるスイカを食べることでした。

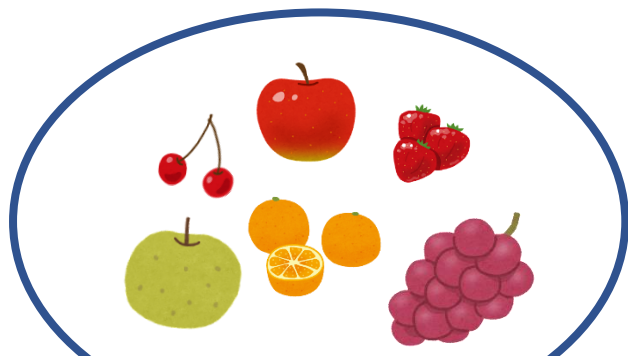
### ● おいしいスイカの選び方

果皮のツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。軽く叩いた時の音にハリがあり、弾むような澄んだ音がするもの。低い音が熟しているサインです。

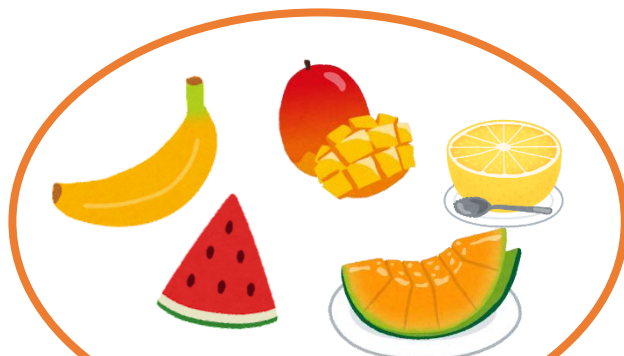


### ● スイカは冷やし過ぎに注意!

スイカは氷水や冷蔵庫で冷やして食べたくなりますよね。実は果物には冷やし過ぎると、低温障害を起こして傷んでしまうものがあります。スイカも注意が必要な果物の1つです。そのような果物は、常温で食べるか2~3時間前に冷蔵庫に移して食べるなど、冷やす時間が長くなり過ぎないように気を付けましょう。



冷やして保存した方が良い果物



冷やさず保存した方が良い果物

※カットした果物はラップなどで包み、冷蔵庫で保管し、早めに食べましょう。

スイカを使った  
簡単レシピ

### ～スイカミルク～

#### 材料(1人分)

- ・スイカ・・・100g
- ・牛乳・・・100ml

#### 作り方

1. スイカの種を取り除く
2. スイカをすりおろす
3. すりおろしたスイカと牛乳を混ぜる



手軽に作れるスムージーです。  
牛乳の消費拡大のためにも  
ぜひお試しください!

