

~夏の果実の王様~
熊本の夏は スイカ!!

毎日できる小さな復興支援。それは、県産のものを買い使うこと、食べること。「熊本産」の文字について目が行き、手が伸びるのは皆さん同じことだと思います。夏の代名詞、スイカは熊本県が生産出荷量全国1位となっています。また、夏にスイカを食べることは理に合っていることもあるようです。体のために、地域のために今年の夏はスイカを食べましょう!

7月

スイカの概要

農林水産省の分類では、スイカ・メロン・いちごは「果物」ではなく、「果実的野菜」と分類しています。生産者の認識では野菜、食べる側の認識は果物、という曖昧な位置にあるようです。

スイカの歴史

スイカは紀元前5000年にはすでに南アフリカで栽培されており、3000年前のエジプトでも栽培が行われていました。10世紀には中国に伝わり、日本には16世紀後半頃に渡来したといわれています

おいしいスイカの見分け方

果皮に張りがあり、緑と黒のコントラストがハッキリとしていて、ツルとは反対側のお尻の薄茶色の部分(果頂部)が小さいものがよいスイカといわれます。ツルが茶色くなっているのは収穫してから時間が経ったものです。ツルがカットされている場合は、へたの周りが少しへこんでいるものを選ぶとよいでしょう。



朝スイカ

夏場には朝スイカがおすすめです! 熱帯夜で失われた水分やミネラルを、スイカに塩をパラリとかけて食べて補うことができます。食欲のない朝でも、ひんやりあま〜いスイカなら食べられるんじゃないでしょうか。

シトルリン

日本でスイカから発見されたスーパーアミノ酸なのですが、その効果がすごい! シトルリンには、血管を広げたり血流を増やす働きがあるとされる一酸化窒素を増やす効果があります。ですから、シトルリンを摂取すれば血流が良くなり、冷え性の改善、高血圧などの生活習慣病の予防・改善、さらには美肌効果や美髪効果、育毛効果まで期待できるというのですから、女性だけでなく男性にも嬉しいことがいっぱい。

シトルリンいっぱいスイカの皮のジュース

スーパーアミノ酸シトルリンが豊富な皮の白い部分を使ったジュース。バナナにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムが高血圧の予防・改善に効果があると言われますので、シトルリンのパワーと相まって効果倍増です。食物繊維も多く含まれますから、デトックス効果も期待できそうです。

- 材料:(2人分)
 スイカの皮(白い部分)50グラム・バナナ(冷凍したもの)1本
 牛乳 150~200cc ・はちみつ ~小さじ3(お好みで)
- 作り方:
 ①バナナは完熟したもので、できれば冷凍しておきます。
 ②スイカの皮の外側(緑の部分)は除いて適当な大きさに切っておきます。
 ③ミキサーかフードプロセッサに材料を入れて回します。
 ④甘さが足りなければはちみつをお好みで入れます。



スイカの栄養成分 (可食部100g中)

カリウム(120mg)、βカロテン(赤肉スイカ:830mcg)
 注目成分...シトルリン
 期待される効能
 むくみ解消、利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞防、がん予防
 すいかはカリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。この成分は特に皮(白い部分)に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的です。カリウムには血圧の上昇を抑える働きもあるので高血圧化予防にも効果が期待できます。また赤肉すいかの色素にはカロテノイドのβカロテンとリコピンが含まれていて、がんや老化を予防する抗酸化作用があるとされます。

注意点

カリウムがたくさん含まれていて、血圧の高い人にはありがたい食品ですが、腎臓の悪い人・人工透析治療中の人にはお勧めできません。お医者様に尋ねた上で食べてください。



2016年4月14日以降に発生した震度5弱またはM5.0以上の地震(熊本~大分間)

日	時刻	震央の区域	規模	最大震度	日	時刻	震央の区域	規模	最大震度	
4/14	21時26分	熊本県熊本	M6.5	震度7	4/18	20時41分	熊本県阿蘇	M5.8	震度5強	
	22時07分	熊本県熊本	M5.8	震度6弱						
	22時38分	熊本県熊本	M5.0	震度5弱						
	23時43分	熊本県熊本	M5.1	震度4						
4/15	0時03分	熊本県熊本	M6.4	震度6強	4/19	17時52分	熊本県熊本	M5.5	震度5強	
	1時53分	熊本県熊本	M4.8	震度5弱		4/29	15時09分	大分県中部	M4.5	震度5強
	1時25分	熊本県熊本	M7.3	震度7	6/12		22時08分	熊本県熊本	M4.3	震度5弱
	1時30分	熊本県熊本	M5.3	震度4						
	1時44分	熊本県熊本	M5.4	震度5弱						
4/16	1時45分	熊本県熊本	M5.4	震度6弱						
	3時03分	熊本県阿蘇	M5.9	震度5強						
	3時55分	熊本県阿蘇	M5.8	震度6強						
	7時11分	大分県中部	M5.4	震度5弱						
	7時23分	熊本県熊本	M4.8	震度5弱						
	9時48分	熊本県熊本	M5.4	震度6弱						
	16時02分	熊本県熊本	M5.4	震度5弱						

ミョウガとキュウリのサラダ風和えそうめん

- 材料(2人分)
 ミョウガ3個・キュウリ1本
 <タレ> ゴマ油小さじ2・酢大さじ1・しょうゆ小さじ1・コチュジャン小さじ2
 塩小さじ1/2・白ゴマ適量・素麺2束
- 作り方
 ①たっぷりのお湯を沸かし、半分の長さにした素麺を茹でる。茹で上がった後、水でしめる。
 ②ミョウガは薄切り、キュウリはせん切りにし、ボウルに入れる。<タレ>の材料加え、和える。
 ③②に①を加え、味がなじむようによく和える。お皿に盛り、白ゴマを振る。



地震のこと
 忘れるのは
 おいしいの食べる
 ときだけかなー

あたしは
 猫じゃらしで
 遊んでるよ
 だよー

