



すいか



すいかの原産地はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため『西瓜』と書くようになったそうです。収穫のピークは6月中旬から7月です。

【含まれる栄養素と効能】

・カリウム

疲労回復・利尿作用

・βカロテン

抗がん作用・粘膜や皮膚の健康維持

・リコピン

老化予防



すいかにはスポーツドリンクと同じ効果が！



すいかは、たっぷりの水分とともに、糖分やミネラル、ビタミン類が含まれているので、汗で失われた水分やミネラル分を効果的に摂取することができます。