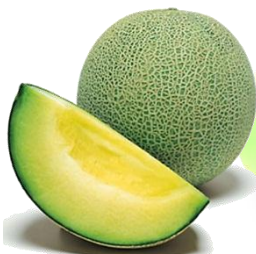


# すこやかカレンダー 夏号

聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター  
発行日:2015年6月1日 NO. 55



## 旬を味わいましょう



### メロン 甜瓜

メロンはスミレ目ウリ科キュウリ属の植物です。メロンにも花が咲き、キュウリ属ということもあり、花はキュウリと似ています。花言葉は「裕福」「豊富」とメロンのイメージにぴったりの花言葉ですね。

## 栄養豆知識



メロンにはカロチンやビタミンCなどのビタミン群や、カリウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。カリウムは利尿作用があり、ナトリウム（塩分）を排泄したり、むくみや腎臓病、高血圧の予防に効果があります。

また、メロンの果肉には食物繊維であるペクチンが多いので、腸内環境を活性化し便秘を改善してくれます。



ヨーロッパからメロンがもたらされたのは明治初期、その後、温室を使った温室栽培が始まりました。現在ハウス栽培やトンネル栽培が主流で温室で作られているのは高級品です。皮の網目は、果肉が肥大する際に果皮がはじけてできた日々がかさぶた状になったもの。これがあるものをネットメロンと呼びます。代表的な品種はアールスメロン、クインシーなど。プリンスメロンやハネデューはノーネットメロンです。

## メロンの食べ方いろいろ

●切って冷やして...



●シャーベットにして...

荒めにつぶして冷凍庫に入れ凍らせます。



●ウィスキーを数滴かけて...



●牛乳を入れてみんなワイワイ...

よく熟したメロンを半分に切って種を冷凍庫でひやします。種を出したところに牛乳をそそぎスプーンで食べます。



●オードブルとして...



## メロンアイスの作り方

●材料

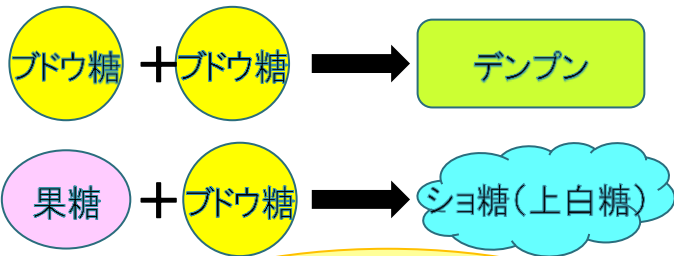
- ・メロン 1/2個（好みで多くてもOK）
- ・生クリーム 150cc
- ・グラニュー糖 50g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・バニラエッセンス 少々



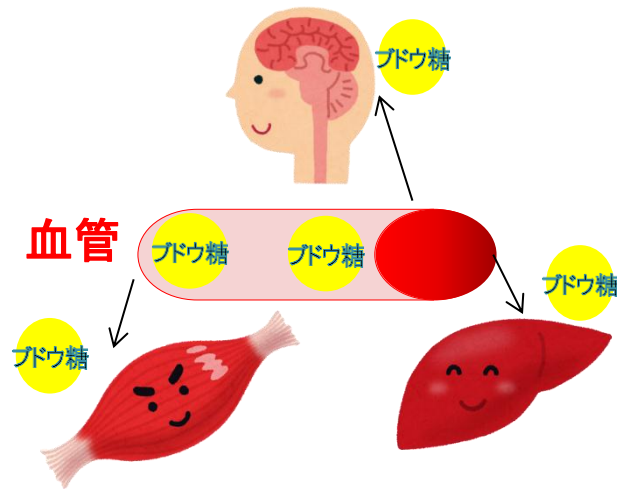
- ① メロンはスプーンでくりぬいて、レモン汁、グラニュー糖を加えて、ミキサーにかける。
- ② 生クリームを角が立つくらいまでしっかり泡立て1と合わせる。
- ③ バニラエッセンスを加えてざっくり混ぜる。
- ④ バットなどに流し込んで冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤ 少し固まったらスプーンなどで混ぜ、また冷凍庫に戻す。
- ⑥ 5の工程を2、3回繰り返し固め出来上がり。

# 糖質を上手に摂りましょう！！

糖質の最小単位は「単糖」(ブドウ糖、果糖など)で、その結合数によって少糖類(ショ糖)や多糖類(デンプン)に分類され、体内でもその働きは異なります。



糖質とは三大栄養素の1つで主に私たちの体のエネルギー源として利用されます。特に脳は全身の代謝の2割ものエネルギー源を必要とします。



ブドウ糖はエネルギーとして使われないと、脂肪に合成されて脂肪組織に運ばれ、体脂肪として蓄えられるため、摂り過ぎると肥満を招くことになります。そのため、糖質を上手に摂取するには**摂取するタイミング**が重要になります。

糖質は、体内で消化されブドウ糖に分解され、血液を通じて各細胞に運ばれエネルギーとして利用されます。

## 朝の糖質は代謝のスイッチ！

朝ご飯などの糖質を摂取することで、脳に栄養が届き、体の代謝を上げてくれます。



## 夜の糖質は肥満の元！

夜は体の代謝が下がる時間帯。そこで糖質を摂取してもエネルギーとしてあまり使われなくなるので、ブドウ糖が脂肪になりやすくなります。



## 糖質の代謝にビタミンB1が不可欠！

体内で糖質がエネルギー源に変わる時にはビタミンB1が必要になります。エネルギー源である糖質を摂るのに力が出ないのはビタミンB1不足が原因であると考えられます。



ビタミンB1を摂るには玄米や胚芽米、麦などの雑穀。全粒パンなどの胚芽つきの加工食品や豚肉や大豆食品にも多く含まれています。

## 果糖は太りやすい？



砂糖や果物に含まれる果糖は体内で脂肪に変わりやすい性質をもっています。同じ糖分量を摂るならブドウ糖できている穀類や芋類の方が太りにくい糖分と言えます。

