

# すいか



## 夏の代名詞の1つ！

夏の代表的な果物といえば、すいかを思い浮かべる方も多いのではないでしょか？すいかは水分が多く栄養があまりないと思われがちですが、実は美容効果のある栄養素がたっぷり！

## すいかの栄養



β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれる色素成分です  
β-カロテンには強い抗酸化作用があるためシミやしわの予防といったアンチエイジングに役立ちます



シトルリンはウリ科の植物に多く含まれるアミノ酸の一つです  
血管をしなやかにする作用があり血流改善や動脈硬化の緩和に役立ちます

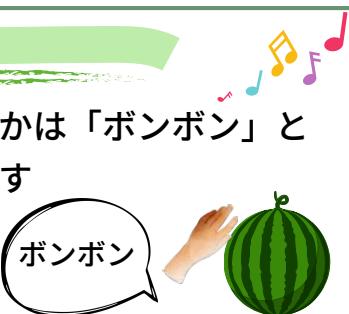


体内の余分なナトリウムを排出する作用があります  
水分代謝を促して身体のむくみ改善や高血圧の改善に役立ちます

## 美味しいすいかの選び方

### すいかを叩く

完熟しているすいかは「ポンポン」と澄んだ音が響きます



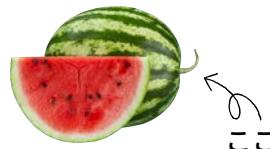
### 模様で見極める

黒い模様の部分がくぼんでいる  
黒と緑の模様がはっきりしている



### ツルの付け根がくぼんでいるか

ツルの付け根が少しくぼみ  
周りが盛り上がった形  
ツルが緑色をしている  
ものは新鮮



### 熟しているかヘソで確認

お尻のヘソが小さい場合は未熟  
反対に大きすぎる場合は熟しすぎている



# キタバフェスを開催しました

## 親子クッキング



ベビーカステラ作りを行いました！  
ベビーカステラに使われている卵について  
紙芝居を用いてお話しました  
卵は様々な方が関わって私たちの手元まで  
運ばれていることを子供たちに知って  
いただきました！

たくさんの方にご来場いただきまして  
ありがとうございました



### オススメ 健康食品

#### 大塚食品 マイサイズ



1食  
100Kcal

箱ごとレンジに  
入れれるため簡単！



各種 162円(税込)

#### マイサイズ プラスサポートシリーズ

塩分・たんぱく質・糖質  
を気にしている方に  
オススメ商品

各種 280円(税込)

### オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べににくい・飲み込みにくい  
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

#### 7月・8月の開催日

【富田林】ご予約受付中  
7/9(水)・8/20(水)  
富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中  
7/11・7/18・8/22・8/29(金)  
河内長野市立交流センターキックス  
7/27(日) ご予約受付中  
河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チエック  
Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！

