

「北海道」と名付けられて、今年で 150 周年！



7月9日 北海道の食材から学ぼう③

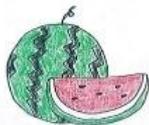
～北海道産のすいか～



昭和初期頃から、札幌の手稲山口地区では砂地を利用し「すいか」の栽培が始まりました。道内各地でも栽培され、北海道は全国第 8 位の生産量があります。

道内各地のブランド紹介！

北海道内各地では、様々な種類のすいかが栽培されています。



- | | |
|-------|------------|
| 共和町 | ・・・らいでんすいか |
| 当麻町 | ・・・でんすけすいか |
| 札幌手稲区 | ・・・さっぽろすいか |
| 富良野市 | ・・・ふらのすいか |
| 北竜町 | ・・・ひまわりすいか |
| 月形町 | ・・・ゴジラのとまご |

その他、新顔ブランドが続々誕生しています！

今日は、北海道の最大すいか産地である共和町の「らいでんすいか」です。「雷電海岸」が一望できる所で作られているので、この名前になりました。

すいかの栄養は？

注目成分としては、赤肉のすいかには「β カロテン」や「リコピン」が含まれています。さて、ここでクイズです。すいかには、筋肉の収縮をスムーズにする働きや腎臓にたまりやすい老廃物の排泄を促す働きがある栄養素が多く含まれています。それは、何でしょう？

① 脂肪

② ビタミンE

③ カリウム



答・・・③ カリウム です。

カリウムが不足すると、筋肉のけいれんや倦怠感の原因になります。

夏は、暑さで汗と一緒にカリウムも排出されてしまいます。補給にすいかを食べることが有効です。