

今月のピックアップ食材 ★メロン★



メロンの旬は5~7月の初夏から夏ごろです。メロンの露地物は暖かい地域で4月から収穫を迎え、夏の間まで出回ります。品種や地域によって異なりますが、一番種類が豊富で美味しい旬の時期は5月~7月だといわれています。メロンは、ウリ科のキュウリ属で、原産地は東アフリカ地方、中近東地方だといわれています。日本で温室メロンが生産されるようになったのは大正時代からといわれています。

メロンは果肉の色で赤肉系、青肉系、白肉系の3種に分けられます。赤肉系で有名なのは、夕張メロンやクインシーメロンです。青肉系では、プリンスメロンやアンデスメロンなど、白肉にはホームランメロンなどがあげられます



メロンヨーグルトアイス

材料 (5人分)

メロン果肉 300g、ヨーグルト 500g、生クリーム 200cc、砂糖 80g

<作り方>

- ① ボウルに生クリームと砂糖を入れて8分立てにする。
- ② 別容器でメロンをつぶしておく。
- ③ ①にヨーグルトと②を入れてよく混ぜる。
- ④ ③を冷凍庫に入れて一時間ごとに空気を入れるようにかき混ぜる作業を2~3回繰り返して出来上がり。

<1人分栄養価>

330kcal、たんぱく質 6.4、脂質 20g、炭水化物 32.5g

脱水症 (熱中症)

暑い日がだんだん増えてきました。この時期から増えてくるのが脱水症 (熱中症) です。脱水とは、体から水分や電解質 (ナトリウム、カリウム、カルシウムなど) が失われる事です。

脱水症になると...

- ・ 集中力が低下する
- ・ 食欲が低下する
- ・ しびれや脱力がでてくる など

悪化すると...

- ・ 気を失う (倒れてけがや骨折も)
- ・ 脳梗塞 など



予防には、こまめな水分補給を!!

<よくある質問>

・ 水と塩や梅干しが良いと聞きます。私は血圧高いけど塩分とっていいの?

➤ 沢山汗をかかなければ水やお茶でも大丈夫です。しかし全員が必ずしもそうとは限らないので、不安な方は主治医や管理栄養士に相談しましょう。

★家庭での経口補水液の作り方

水1リットルに対して塩3g (小さじ半分) と砂糖40g (大きじ4杯) を溶かす。

・ スポーツドリンクは?

➤ 電解質も含まれており、脱水予防に効果的です。

注意点: 糖質も多く含むので、血糖値が高めの方は気を付けましょう。

・ 私汗をかかないし、暑いと思わない。

➤ 息をどこかに吐いてみて下さい。吐いた場所は少し湿っぽくなりますよね。このように、汗や尿以外にも水分は体から出ていってしまいます。自分では大丈夫と思っていても、脱水が徐々に進行している可能性もあります。こまめな水分補給は欠かさないようにしましょう。

経口補水液とは...脱水時に水と電解質を素早く補給できるように作られた飲み物。所ジョージさんのCMでおなじみのOS-1もその1つです。