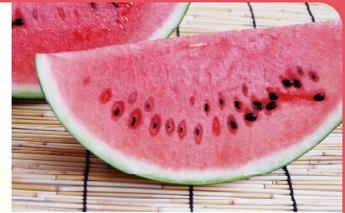


真夏の風物詩 スイカ売り



夏の主役、スイカ

真夏の果物市場の主役はスイカです。真夏に食べれば最も美味しいスイカは、この時季の味覚を代表する果物でもあります。色鮮やかな赤色のみずみずしい切り口は涼を運び、スイカの切り売りはまさに真夏の風物詩です。この風景は江戸時代から今日まで変わっていませんが、スイカは真夏の食べ物というだけではなく、夏ばて予防としても古くから重用されています。季節を問わず、利尿作用のある食品としてあまりにも有名です。スイカで利尿作用が起こる理由は、大量にカリウムを含有しているからです。カリウムとナトリウムは体の中で拮抗するため、カリウムが体内に入ればナトリウムが追い出され、同時に水分と一緒に出るため利尿が起こります。他の果物にも言えますが、カリウム摂取はむくみが改善します。腎機能が低下している方は、スイカの過剰摂取は高カリウム血症になるため危険です。ナトリウム排泄効果は血圧降下にもつながります。高血圧で悩む人は塩分を取り過ぎてしまうことがあります。その罪を軽くするのが特にスイカであり、大量に食べられるので、他の果物と比べて効果が大きいのです。スイカは体を冷やす働きもあり、熱中症や夏バテ予防ができます。冷え性の人が食べ過ぎると、体を冷やし過ぎてしまい、逆効果になるので要注意です。

スイカの重さのギネス記録は
15.9kg だそうです



妙薬、「スイカ糖」

スイカ糖はご存じですか？かつてスイカ糖はむくみを取る薬の一つとして市販されていました。スイカの果実の95%は水分、薬としての効率を高めるために煮詰めて作るジャムのようなとろっとしたものがスイカ糖です。有効成分と糖分が凝縮され、とても便利でした。風邪の喉の痛み、痰がからんだ時にも効果的です。スイカ糖を作る時に薬効もある種を入れて作れば、効果の増強と共に尿道炎や膀胱炎にも有効なスイカ糖が出来上がります。

スイカの伝来

スイカの原産地は南アフリカです。エジプトでは紀元前から農耕が行われ、壁画にもスイカの収穫の様子が描かれています。当時はスイカの種のみが食用あるいは薬用として使われましたが、後に地中海地方や東アジアで果実としての用途が開かれたのです。南アフリカから中国、ヨーロッパ、さらにアメリカに渡りました。日本へは16世紀にポルトガル人によって、あるいは17世紀に隠元禅師により中国から持ち込まれたとされています。

しかし、11-12世紀に描いたとされる鳥獣戯画にスイカらしきものがあつたり、14世紀に僧儀堂の詩集にスイカの詩があることから、もっと以前に日本に伝わり平安朝後期に栽培されていた説もあります。いずれにしても、江戸時代の農業全書や本草図鑑にスイカの記述があります。

日本で多くのスイカは果肉が赤色ですが、クリームスイカと呼ばれる黄色もあります。黄色の方が原種とされ、日本では赤色が主流になっています。色が異なっているのは、含まれるカロテノイドの種類が異なるからで、両者ともベータカロテンは含まれているのですが、赤色にはリコピンも含有されています。リコピンはトマトにも含まれる赤色のカロテンで、抗酸化力はベータカロテンの2倍とされています。

むくみ解消にはスイカが適任

足がむくむと悩まれる女性も意外と多いものです。スイカはむくみを取る妙薬という事を考えれば、真夏の果物ということ度を外視してみるのはいかがでしょうか。夏以外にも温室栽培や輸入ものが売っています。季節を問わずスイカを召し上がれば、味を楽しみながら悩み解消につながると思うのです。

スイカ

スイカにまつわるギネス記録

スイカが出てくるギネス記録をまとめてみました。努力の成果や、面白いものまで様々で、わくわくしますね。

- ・世界で一番スイカの重さは**159kg**
- ・スイカをさいころ切りにする最速のスピードは**18.19秒**
- ・スイカを縦に詰む最高数は**4玉**
- ・一つのプラント育てたスイカの最高数は**131玉**
- ・最も高価な値段で落札されたスイカの金額は約**107万円**
- ・30秒でスイカを最も多く食べた量は**675g**
- ・1分間で最も多くスイカを割った数は**70玉**
- ・1分間でお腹の上で安全にスイカを切った最高数は**38玉**
- ・1分間で回し蹴りでスイカを割った最高数は**30玉**
- ・10玉のスイカを頭で割る最速のスピードは**16秒**
- ・スイカの早食い大会参加者数の最大は**745人**
- ・最も速いスイカの種飛ばしの距離は**22.91m**



健康コラムは1F玄関ホールのパンフレットラックに設置しています。ご興味のある方はぜひお持ち帰りください。ハートィ21のホームページから最新号およびバックナンバー（PDF形式）をご覧いただけます。

●ハートィ21ホームページ 健康コラム→
<https://hccweb1.lba.lne.jp/hearti21/hearti/health.html>

