

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第293号

令和7年8月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ スイカについて ～

夏といえばスイカ、スイカといえば相島を連想する方も多いのではないのでしょうか。相島は山口県最大のスイカの産地で、県内出荷分の半数を占めているそうです。



「相島でおいしいスイカができる理由」

山ロブランドにも登録されている「萩相島スイカ」は、高い糖度(12度以上)と強いシャリ感が特長です。出荷は5月下旬から始まり、8月上旬まで続きます。

★スイカが好む環境

スイカは高い気温と強い光を好み、日当たりがよい畑でよく育ちます。土壌はあまり選びませんが、水はけがよいことが重要です。



★相島の環境

相島は、火山の噴火によってできた溶岩台地です。平坦地がほとんどない起伏に富んだ地形ですが、段々畑の農地で様々な作物が栽培されています。

一日中日当たりが良く、火山灰土壌で水はけが良いためスイカ栽培に適しています。

葉たばこ、さつまいも
ブロッコリーなども



【相島】

★1株1果どり(1株に1果のみを着果させる)

1株につき1玉のみを残して育てます。栄養が1玉に集中するため、大きくて甘味の強い、おいしいスイカができます。



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ
掲載しています

～ スイカの栄養素 ～



スイカの約90%は水分で、糖分やミネラル、ビタミン類が含まれているため、暑い夏の水分補給や熱中症予防に適しています。



注意!

腎機能が低下している方、カリウム制限のある方は注意が必要です。

★カリウム

カリウムには利尿作用があり、体内の余分なナトリウム(塩分)や水分を排出してくれます。血圧の改善、むくみの解消などが期待できます。



★β-カロテン、リコピン

β-カロテンやリコピンは、抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。



★ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。抗酸化作用もあり、夏の日差しで疲れた肌の回復が期待できます。



★シトルリン(アミノ酸の一種)

シトルリンには血管を拡げる作用があり、血行を促進します。動脈硬化の緩和、冷えの改善などが期待できます。

