

AROGA Letter Vol.5

夏だ！暑いぞ！

スイカを食べよう！

暑いときの水分補給はどうしていますか？

水分ばかりと思われているスイカですが、決して安価ではなくなってしまったスイカですが、ちょっと見直してみませんか？

原産地はアフリカ、4000年以上も栽培され続けています。
当時の人々が愛していたのは、果肉ではなく「皮」と「タネ」

皮には、**アルカロイド**、**フラボノイド**、**ポリフェノール**がたっぷり入っていて**抗酸化力抜群**！
美肌効果があるとして研究が進んでいます。
タネは、脳の強壮剤として食べられていたそう。
捨てている部分にも薬効があるんですね。



では、90%以上が水分の果肉には何が入っているのでしょうか？
果肉には、繊維質、ビタミン、ミネラル、さらに**シトルリン**や**リコペン**などが含まれていて、栄養価の高い果物なんです！



トマトで有名な**リコペン**ですが、スイカはトマトの4割増しの量を作り出します(品種や栽培条件による)。
さらに、トマトのリコペンは加熱した方が吸収がいいのですが、スイカは生でも効率よく吸収されます。
その抗酸化力は、 **β カロテン**の2倍ともいわれます。

シトルリンは、1914年に日本の研究者によってスイカから発見された化合物です。
体内の酵素でアミノ酸のひとつアルギニンに変わり、アルギニンは**一酸化窒素**を産生します。
一酸化窒素は**血管拡張作用**があるので、血液循環を促進します。

さらにスイカを食べると、体重、肥満度指数(BMI)、ウエスト・ヒップ比、中性脂肪、LDLコレステロールが減少し、脂質代謝が正常になっていくことがわかってきました。
現在、心血管疾患に対する有望な果物のひとつと捉えられています。

