



## スイカに栄養分はあるの

### 90%が水分。栄養としては高くない

スイカは果物の中でも水分の多いほうで、90%が水分です。甘さは、果糖、しょ糖、ブドウ糖などの糖分で、約8%ほどふくまれています。

栄養としては特に高くはなく、糖尿病などで食事療法をする場合の目安では、キュウリ、ナスなどと同じふつうの野菜なみに扱われています。

### 尿(おしっこ)の出をよくするはたらきがある

スイカにふくまれるシトルリンという成分は、尿が作られるときに必要なものです。また、スイカを食べることは、水分の補給にもなりますから、尿の出がよくなります。

### 種

種は食用になります。フライパンでいって、塩をまぶし、皮をむいて食べます。食べている部分100グラム中には、タンパク質30.1グラム、脂質46.4グラム、カルシウム70ミリグラム、リン620ミリグラム、鉄5.3ミリグラム、カロチン16マイクログラム、そのほか、ビタミンB1・B2、ナイアシンなどをふくみ栄養価の高い食品です。(監修・中山 周平)

