

Weekly コラム

令和 6 年 7 月 23 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

西瓜

夏本場をむかえようとしています。真夏に旬を迎える食べ物といえば、やはり一番に西瓜が思い浮かぶ方が多いのではないのでしょうか。西瓜は、ウリ科のつる性一年草の果実で原産はアフリカのサバンナや砂地帯と言われています。英語では、『ウォーターメロン』と呼ばれているように砂漠地帯では水の代わりに飲料として重宝されていました。日本には、中国から寛永年間(1624~1643年)に渡来し、明治時代に入って欧米から多くの品種が導入されました。

現在、国内市場に出回っている西瓜は、約20種類。種の有無、大小、形の違い、果肉の色、果皮の色や模様の違い等で区分されています。全国的に栽培、流通している品種はほとんどが大玉ですが、近年では、核家族化で少人数世帯でも食べ切りやすい小玉西瓜の需要が増えています。西瓜は、そのほとんど90%以上が水分で出来ているので、夏期の水分補給、また、エネルギーとなる炭水化物(糖類)も含まれている熱中症対策に効果があります。西瓜に少量の塩をかけて食べる事がありますが、これは甘さが引き立つ以外にも、熱中症予防に必要な塩分補給にも役立っています。

もちろん多くの栄養素も含まれています。カリウムやアミノ酸の一種シトルリンが多く含まれていて、むくみの解消や利尿作用で老廃物の排出を促すため、高血圧の予防に効果があります。シトルリンには、疲労回復、動脈硬化の予防効果があります。他にも、皮膚の健康には欠かせないビタミンA、B1、B2、C等も

含まれています。また西瓜の果肉の赤い色には、カロテン、リコピンが多く含まれ、抗酸化作用があり、アンチエイジングにも効果があるそうです。

最近では、ちゃんとカットされたものが多く売られています。物丸のままの西瓜はどんな物を選ぶと良いのでしょうか。まずは、皮に艶があり模様がくっきりしていること。ツルの付け根が周囲より盛り上がっているもの。軽くたたいた時の音にハリがあり、弾むような澄んだ音がするものが良く、低い音の方がより熟しています。低い鈍い音がするものは、成熟し過ぎや中に空洞のあるものが多いそうです。また下部のおへソの部分大きい方が成熟が進んでいて、既に食べ頃になっているので、買ってしばらく置く場合はその部分小さい方を選ぶのが良いそうです。

これから8月にかけてが旬になります。暑いのでどうしても冷たくし過ぎてしまいがちですが、一番美味しくいただける温度は8℃から10℃、それ以上冷たくすると、甘味が弱り、美味しさが半減してしまいます。食べ直前、1時間程前に冷蔵庫に入れば、より美味しく食べることが出来ます。美味しく、また熱中症対策の味方にもなる西瓜。しっかり西瓜を食べて、この夏の猛暑を乗り切りましょう。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。

