



## 野菜の話

夏に採れる瓜科の野菜には水分量とカリウムが多く、夏の暑さで体にこもった熱を冷まし、体の水分や塩分バランスを整えてくれる働きがあります。高血圧予防やむくみの解消にも効果がありますよ。この時期、疲労感・脱力感・食欲不振など夏バテの症状が現れたら、カリウム不足かもしれません。バランスよく食べて健康に過ごしましょう。

\*注意 腎障害がある場合はカリウムの摂りすぎに注意が必要です

### クイズ・・・声に出して読んでみましょう

- ①苦瓜 苦味が売りの野菜ゴーヤ
- ②冬瓜 夏に採れ冬まで保存しておけることから  
冬に食べる瓜という意味で名付けられたそうですよ
- ③南瓜 南京の港から伝わったことからこの漢字が当てられたとか
- ④西瓜 西の国から伝わったことからこの漢字  
江戸時代には”水瓜”とも書かれていた
- ⑤胡瓜 現代では未熟な実を食べるようになったが  
はじめは黄色く熟したものを食べていたことから  
黄色の瓜の意味で「黄瓜（きうり）」
- ⑥甜瓜 メロンの一変種マクワウリの漢名から

瓜に爪あり 爪に爪なし 瓜科の野菜の話でした



コロナワクチン接種が済まれた方も、周りとお互いの為に  
手洗い うがい マスクの着用を よろしくお願ひします

次回は 秋号 10月 発行予定でお楽しみに

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 1F 100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 1F