

人口と世帯()内は前月比 人口 141,443人(+100人)
男性:70,625人(+58人) 女性:70,818人(+42人)
世帯数:62,463世帯(+116世帯)
(令和5年7月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

夏の風物詩スイカ

いよいよ夏本番! 晴れ渡る青空を見渡せば、心弾む季節ですね。

さて、夏の代表的な農産物スイカ(果肉)には、90%もの水分が含まれていると言われてますが、残り10%に多くの栄養素が含まれています。その1つとして、高血圧予防に働きがあるカリウムやシトルリンがあります。シトルリンは1930年に日本でスイカの中から発見された成分で、スイカの白皮や果肉に含まれています。血管を若返らせる効果や疲労回復、また、新陳代謝の促進効果なども期待されています。

おいしいスイカを食べるには、食べる1~2時間前に冷やすことがポイントです。スイカに含まれる糖質の果糖(フルクトース)は、天然糖で最も甘く、ショ糖の1.3~1.7倍の甘みがあり、低温になると味質の良い爽やかな甘味になる特徴があります。

夏の暑さを乗り切るために、涼を感じられるスイカを使ってひと手間加えた『スイカサラダ』で、食卓に彩りを添えてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
あきやましゅり
秋山琉璃さん

キレイ・元気を応援します! No.110

爽やかなサラダで夏にびったり

スイカとタコのサラダ

栄養価 (1人分)

エネルギー 93kcal	たんぱく質 8.7g	脂質 2.9g	炭水化物 9.5g	塩分 0.7g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・食材を切って和えるだけの簡単調理
- ・デザートだけではないスイカの魅力を味わいましょう

材 料 (2人分)

スイカ120g、ボイルタコ70g、キュウリ50g、大葉2枚、カイワレ大根2g、A(レモン汁大さじ1、オリーブオイル小さじ1、上白糖小さじ1、食塩ひとつまみ、黒こしょう少々)

作り方

- 1 スイカは洗って皮と種を取り除き、2cm角に切る。ボイルタコはそぎ切り、キュウリは洗って1cm角に切る。大葉は洗ってみじん切り、カイワレ大根は洗って根元を切り落とす。
- 2 Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- 3 1を彩りよく皿に盛り付け、上から2をかける。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 落谷香帆、仲島永莉、遊佐織七)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。