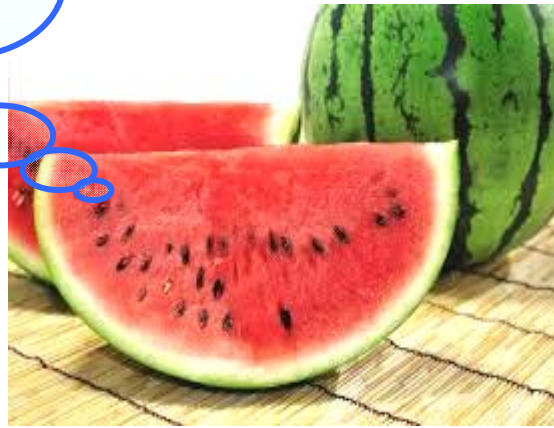


# 栄 養 だ よ り 7 月 号

## 旬の食材

時 期：7月  
西瓜（すいか）



### ★スイカの栄養★

- \*水分90%と水分補給に最適
- \*カリウムが豊富でむくみ予防
- \*ビタミンA、B1、B6、C、食物繊維、マグネシウム、リン、鉄 etc...  
のミネラル類が豊富

### ★スイカの効能★

- \* 西瓜には、ブドウ糖や果糖が含まれている為、  
疲労回復に効果があります!!
- \* 身体の熱をのぞく働きがある為、  
熱中症効果も最適です!!

