

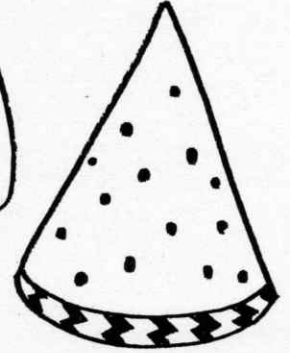
# ランチメール

2022. 6. 27



## すいか

が登場です。



すいかは、メロンと同じウリ(瓜)科の仲間<sup>なにかま</sup>で、原産地<sup>げんえんち</sup>は熱帯<sup>ねつたい</sup>アフリカの乾<sup>か</sup>そうした地域<sup>ちいき</sup>です。日本<sup>にほん</sup>からみて西<sup>にし</sup>の方向<sup>ほうこう</sup>から伝わ<sup>つた</sup>ってきたので「西瓜<sup>すいか</sup>」と書<sup>か</sup>きます。

体内<sup>たいない</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>バラン<sup>ばらん</sup>スを調整<sup>ていせい</sup>する

約<sup>やく</sup>91%は水分<sup>すいぶん</sup>で、他<sup>ほか</sup>にもカリウム<sup>か</sup>やブドウ糖<sup>とう</sup>も多<sup>おほ</sup>く含<sup>ふく</sup>まれ、た<sup>あ</sup>くさん汗<sup>あせ</sup>をか<sup>か</sup>くこれからの時期<sup>じき</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>にぴたりです!