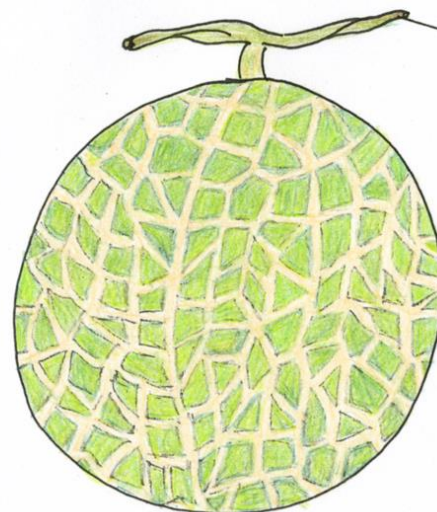


あつ 暑い夏の水分補給に ほ きゅう 暑い夏の水分補給に

スイカ
メロン

アフリカ出身のスイカ。
乾燥した地域では、飲み物として
利用されていた。

最近注目されているのは、
シトルリンという成分。
血管を若返せ、
血液の流れをよくする。



つるがよじれてくると
食べ頃。

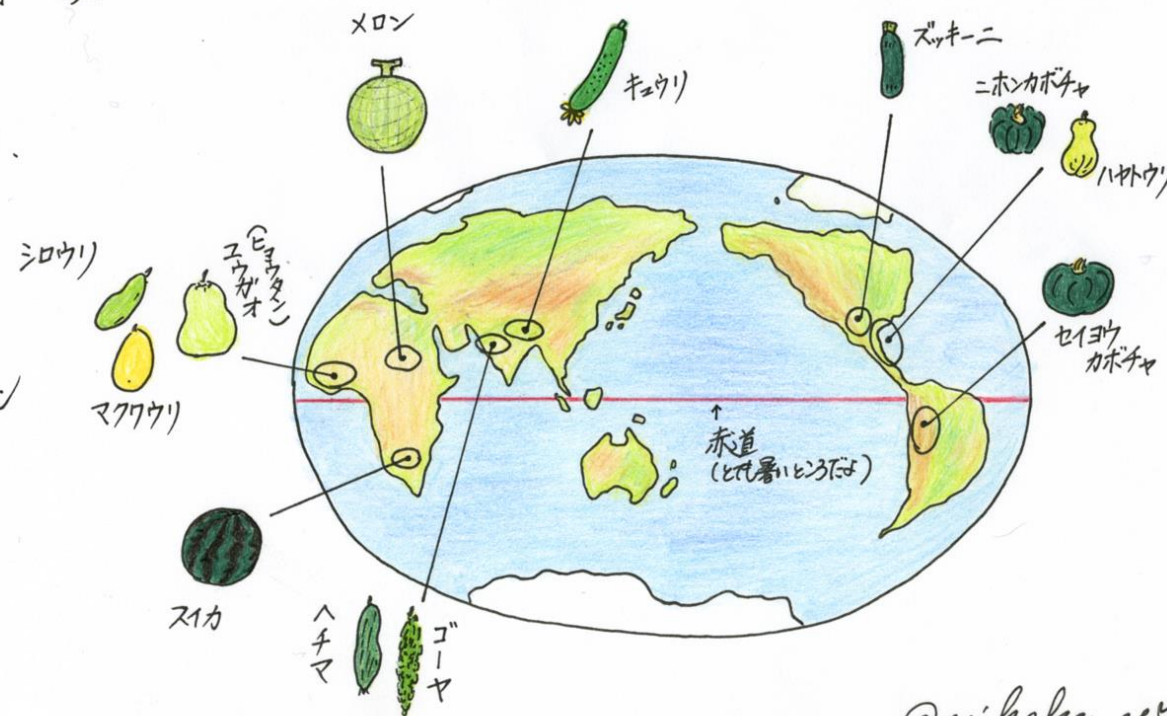
高級なイメージのメロン。
でも、生まれはアフリカで、暑く厳しい
環境で育ってきた。

血液の流れをよくするカリウムが、
たくさん入っている。

アンデスマロンは：
安いですメロン → アンデスマロン
メロンはシンをとって食べるから
シをとって
“アンデスマロン”と名がついた。

“自然、てすばらしい”

地図をよく見ると、スイカとメロンの仲間は
暑いところがふるさと。
水不足や食料不足になりやすいところで、
とても貴重な食べ物になっていたんだ。



@mikako. y

金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31