

# 食を楽しむ、考える。

vol. 44

旬を迎えた甘夏をサラダやヨーグルトにトッピング！  
フルーティーでさわやかなおいしさを楽しみましょう。



多少のキズ、黒点、黒ずみのあるものも入ります。  
防腐剤不使用・ノーワックス。保管は冷蔵庫で。

マーメイドやお菓子のトッピングにも

M~2L

産直

1026 次:3月 和歌山県  
旬:5月 舂本出荷組合

木成り甘夏

1kg前後(2~4玉)

木成りで熟してから収穫。夏みかんに比べて酸味が少なく食べやすいのが特徴。香りがよくて甘みの中に酸味があり、コクのある甘酸っぱさを楽しめます。



# 甘夏

本体 **298**円  
(税込 322円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士

齋田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指  
導、民間企業の食生活改  
善事業にあたっています。

## 疲労回復作用が期待される クエン酸とビタミンCが豊富な甘夏

甘夏は少し酸味がありますが、これはクエン酸によるものです。クエン酸はブドウ糖をエネルギーに変えるのに必要な成分で、体内の疲労物質の乳酸を分解する働きがあり、疲労回復効果が期待されます。さらにカルシウムの吸収を高めることで、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。また、甘夏は肌を黒くするメラニン色素の進行を抑える働きやコラーゲンの形成に欠かせないビタミンCも多く含み(38mg/100g)、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンCはその他、抗酸化作用や抗ストレス作用があります。