

すいか (新潟すいか)



✿ 紹介

新潟すいかは、シャリ感(シャリシャリとした口触り)のある甘いすいかである。砂丘地では、春先が高温・多照なこと、また、魚沼地方でも、梅雨明け後の高温・多照と気温の日較差など、栽培に適した気候と農業者の高い技術がこのすいかを育てる。

主産地は、新潟市の砂丘地と南魚沼市、北魚沼市。

その栽培の歴史は古く、明治中期に作付けされた“枕型のすいか”が始まりとされる。

昭和 28 年頃から作付面積が増え始め、栽培技術の飛躍的な進歩や生産者のたゆまぬ努力もあって、今日、早期出荷の産地として確立された。

✿ 栄養成分

すいかは、水分(約 90 %)、ビタミン A(β -カロテン(830 μ g))、B 群(B1(0.03 mg)、ビオチン(0.9 μ g)、ビタミン C(10 mg))が含まれる。

ミネラルはマグネシウム(11 mg)、カリウム(110 mg)が含まれ、特にカリウムとナトリウムの比が高い(1/120)。

アミノ酸では、シトルリンに関連シアルギニン(53 mg)が含まれる。

※()内は可食部 100 g あたりの数値

✿ その他の有用成分

シトルリン(アミノ酸の一種)、リコペン(リコピン；赤色すいか)

❖ 健康への有用効果エビデンス

スイカのシトルリン含量は約 1.8 mg/g(0.5 ~ 3.6 mg/g)と報告されている(資料1)。スイカの皮と実の平均は、それぞれ 24.7 mg/g と 16.7 mg/g である。スポーツ選手がシトルリンを含むすいかジュースを服用したとき、筋肉痛が低減したとの報告がある(資料2)。シトルリンは、高血圧の閉経後女性の動脈硬化と収縮時血圧を低下させた(資料3)。ヒトによるクロスオーバー試験で、シトルリン摂取が空腹時アルギニン濃度を増加させた。これは、シトルリンが代謝されてアルギニンに変換されたことによるもので、アルギニンは、心血管機能と免疫機能に必須である一酸化窒素(NO)合成の窒素供給源として知られている(資料4)。

リコペンは、トマトなどの野菜やスイカ、ピンクグレープフルーツ、アンズ、グアバなどの果物に含まれる赤い色素で、カロテノイドの一種である。ビタミンA作用はもたない。俗に「美白効果がある」「ダイエットに効く」「血糖値を下げる」「動脈硬化を防ぐ」「がんを予防する」「喘息によい」などといわれているが、ヒトでの有効性は、リコペン不足状態の場合を除いて、調べた文献中に十分なデータがない(資料5)。

※ 参考資料

1. Rimand AM et al.; Determination of citrulline in watermelon rind. 2005, J Chromatogr A. 1078(1-2): 196-200.
2. Tarazona-Díaz MP. et al.; Watermelon Juice: Potential Functional Drink for Sore Muscle Relief in Athletes. 2013, J. Agric. Food Chem. (in press).
3. Figueroa A, et al.; Effects of watermelon supplementation on arterial stiffness and wave reflection amplitude in postmenopausal women. 2013, Menopause, 20(5): 573-577.
4. Collins JK et al.; Watermelon consumption increases plasma arginine concentrations in adults. 2007, Nutrition. 23(3): 261-266.
5. 独立行政法人 国立健康・栄養研究所; 「健康食品の安全性・有効性情報」: <https://hfnet.nih.go.jp/contents/individ.html#Jw09>

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。