

## 月島通信 2022年6月21日 No.397

お世話になっております。  
月島食品の近藤です。  
いつもご愛読ありがとうございます。

沖縄は梅雨明けしましたね。夏本番の始まりです。  
一方で本州付近は今週が梅雨の最盛期になりそうです。大雨に注意・警戒とともに、湿度が高く蒸し暑くなりそうです。  
気温に加えて湿度も高いと熱中症のリスクが高まりますので、こまめに水分をとるなど熱中症にもご注意くださいね。



### 夏に食べたくなるものは？

皆さんはどのような時に「夏」を感じますか？

梅雨が明け、青空の日が増えると。  
蝉の鳴き声が聞こえ始めると。  
蚊に刺されると。

入道雲を見ると。  
花火大会の予定が気になると。。。

さまざまなきっかけがあると思います。  
「食」で夏を感じる方も多いですね。

今回、「夏」に食べたくなる「食」についてアンケートを行いました。  
夏に食べたくなる素材、食感、味覚、洋菓子、和菓子、パンについて聞き、結果ランキングを紹介しています。

### 夏に食べたくなる「素材」1位は・・・『スイカ』！

スイカの約90%は水分。汗をかく夏の水分補給としてもばっちりなスイカは、夏の天然スポーツドリンクとも言われています。

そんなスイカには含有量は少ないですが、注目の栄養素が含まれています。

それは『シトルリン』です。遊離アミノ酸のひとつで、老廃物を排出してくれる利尿作用があります。最近注目されているのは血管拡張作用。

運動パフォーマンスを向上させたり、血流を良くしたりする効果があります。そのため、冷房での冷えやむくみ症状の改善にも作用します。また、血流改善効果によって新陳代謝もアップし、美肌効果もあります。皮の白い部分には果肉の2倍含まれているので、白い部分までしっかりいただきたいですね。

他にもスイカには抗酸化作用のあるリコピン、免疫力アップのβカロチン、代謝アップのビタミンB群、紫外線から守ってくれるビタミンCなど様々な夏に欠かせない栄養素がギュッと詰まっています。

### 夏に食べたくなる「洋菓子」1位は・・・『かき氷』！

こちら夏風物詩ですね。

昔から愛される「氷」と「氷みつ」のシンプルなかき氷は永遠ですが、最近のかき氷はびっくりするぐらい進化を遂げています。

世界にも日本と同様なかき氷があり、フレーバー氷をふわっふわに削った「台湾かき氷」や、小豆やきな粉をトッピングした「韓国かき氷」は日本でも話題になっていますね。

今ブームとなっているのはまるでケーキの様な進化系かき氷です。

フレンチ仕立てやエスプーマ仕立て、洋菓子屋さんのかき氷にも注目です。

今回、かき氷のような涼し気な見た目の仕立てたカップデザートレシピをご用意しました。

アンケート結果と合わせてぜひご覧ください。

**みんなの『夏に食べたい!』を聞きました。**

**夏の味覚アンケート**



[詳細はこちら](#)

夏を感じるいちごのかき氷風ヴェリーヌレシピ



[詳細はこちら](#)

QMSサイト  
週間アクセスランキング



<https://tsukishima-qms.jp/>

この1週間でもっとも読まれたコンテンツをランキング形式で紹介します。



冷やしておいしい!  
流行スイーツ『ボンボローニ』のレシ  
ピ



伝統的なパイの製法  
『アンヴェルセ製法』とは?



ピスタチオ好きにはたまらない!  
濃厚ピスタチオムースのレシ  
ピ



2021年マイヒット・マイブーム  
アンケート



意外と知らないチョコレートの知識①  
『チョコレートは何からできている?』



ぜひご覧ください♪



夏になるとつるつるのど越しが良いあまり噛まないものを食べるが多くなりがちですよ  
ね。そうめん、冷ややっこ、ゼリーなどなど。

「噛む」ことは大切なんです（言われなくても知ってますよね）。

6月4日は虫歯予防デーだったことから、先日子供の学校から来た保健だよりは「噛む」大切  
さの内容でした。ついでに少し調べてみました。

満腹感を得られて『肥満予防』。唾液が多く出るので『虫歯予防』。消化吸収がよくなるの  
で『栄養素の吸収◎』。頭の血管や神経が刺激されて『記憶力UP』。表情筋をよく動かし  
『美容と小顔効果』などなど良いことばかりなんです。

最近の子は小顔の子が多いなーと思うのですが、良く噛んでるからなののでしょうか？逆に食  
事ではあまり噛んでいないような気がします。。。グミばかり食べてるからかも？これにつ  
いてはミステリーです。

良く噛む習慣をつけるために、噛み応えのある食品を取り入れることはもちろんですが、食  
材を大きく切ったり、茹で時間を短くすることも◎

夏は生で美味しいきゅうりや、かぶりついて食べるトウモロコシなども美味しいですし、私  
は枝豆が大好き。たくさん噛み噛み、たくさん食べて夏本番を待ちましょう♪

.....

次回の配信は、6月28日頃を予定しています。

お楽しみに♪

.....

発行元：月島食品工業株式会社 営業本部 営業企画部

メルマガ担当 近藤

〒住所：〒134-8520 東京都江戸川区東葛西3-17-9

### QMSサイト

※ 配信停止をご希望の方はお手数ですが下記よりお手続きください。

▼配信停止希望は [こちら](#)▼

※ 本メールは月島食品工業株式会社のお取引先様、弊社社員と連絡先を交換させていただいた方、  
セミナーに参加申込された方、展示会にご来場いただいた方、お問い合わせいただいた方、当社サイ  
トからメルマガ登録いただいた方に配信しております。

▼個人情報保護方針は [こちら](#)