



• すいか

• ^{しゅん}旬：6^{がつ}月～8^{がつ}月

• ^{こうか}効果：カリウムが^{おお}多く^{ふく}含まれ、

^{ひろ}う^{かい}ふく^りによ^うさ^{よう}よう
疲労回復や利尿作用がある。

^{なつ}夏^{かい}しょう^{こう}か
夏バテ解消に効果がある。