



ims

通信



2025年 7月号

気づけばもう今年も後半戦ですね！暑さに負けず、皆さまお元気でいらっしゃいますか。

今月号は水分が90%以上を占める暑い夏の水分補給にもぴったりの果物《メロン》のお話です。

見た目も華やかで甘い香りが特徴的な果物ですが、
実はウリ科の植物であり、キュウリやカボチャの仲間にあたります。
また、メロンの香りにはリラックス効果があるとされ、芳香成分はアロマテラピーにも利用されることがあります。

【メロン栽培の歴史】

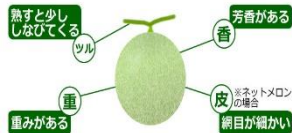
アフリカ大陸が原産とされ、古代エジプトやメソポタミアで紀元前2000年頃には栽培していました。
エジプトの壁画にはメロンと思われる果実が描かれ、古代の王族や貴族に愛されていたことがわかります。
日本では明治時代に広まりました。本格的な栽培が始まったのは昭和初期で、
特に静岡県や北海道が有名な産地です。
昭和初期には農業技術の進歩に伴い、温室栽培が普及し、高品質のメロンが生産されるようになりました。

【栄養価と健康効果】

ビタミンAとCが豊富に含まれています。ビタミンAは視力の保護に役立ち、ビタミンCは免疫力を高める効果があります。
これらのビタミンは抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ効果も期待できます。
また、約90%が水分でできており、暑い夏に最適な水分補給の果物です。
特に熱中症予防に役立つ果物として知られています。
そして、低カロリーなので、ダイエット中にも適しています。適度な甘さと豊富な水分により、満足感が得られます。

【網目の正体】

果汁が染み出して固まったもの。
皮よりも中身の方が早い速度で成長してしまうので、内側からの強い圧力に皮が耐えられずにひび割れてしまいます。
このひび割れを塞ぐために内側から果汁が染み出し、固まったものがメロンの網目になっているのです。



【網目を見て美味しいメロン探そう】

網目から判断する美味しいメロンは、次のようなポイントがあります。

- ・網目がキメ細かく、均等になっているもの。
- ・網の1本1本に盛り上がり大きいもの。

美味しいメロンを探すとき、過度に手で触ったり、叩いたりすると
迷惑になってしまうことがあるので、網目から判断して美味しいメロンを探してみましょう。
また、網目のないメロンは色つきが均等で綺麗な皮のものを選ぶと良いです。

【七十二候】

七十二候(しちじゅうにこう)は、
二十四節気をそれぞれ3つずつの季節に分けたもので1年では72の季節になります。
自然に目を向けると、四季折々の季節の移り変わりを感じることができます！
毎月一緒に季節の移りわりを感じましょう！
《今月の七十二候》2025年7月7日(月)～7月11日(金) 温風至（あつかがぜいたる）
温かい風が吹くようになる頃という意味です。
梅雨明けの頃に、ジメジメとした湿気を含んだ暖かい南風が吹き始めます。
この風は「白南風(しろはえ)」とも呼ばれ、夏の訪れを告げる風として知られています。

インスタ、ブログはじめました！！

ims 社員の日々の出来事やつぶやき、
情報提供など様々な内容を配信しております。
毎日更新中！下記よりご覧いただけます！

災害時・緊急時含め弊社から
情報提供をさせていただきます。

メールアドレス

ご登録の際は、
本文へお名前（フルネーム）を
ご入力下さい！

ブログ



弊社HP



インスタ



メールアドレス



〒239-0835 横須賀市佐原1-10-1
有限会社 im s (アイエムエス)
TEL:046-838-5522 FAX:046-838-5533