



・すいか

しゅん がつ がつ
・旬：6月～8月

こうか おお ふく
・効果：カリウムが多く含まれ、

ひろうかいふく りにょうさよう
疲労回復や利尿作用がある。



なつ かいしょう こうか
夏バテ解消に効果がある。