



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 7 月 29 日(火)

発行 館長 加藤 智 一

スイカの果肉

スイカの美味しい季節がやってまいりました。日本のスイカの生産量ランキングは、1 位が熊本県、2 位が千葉県、そして我が山形県は 3 位にランクイン。熊本県の年間生産量は約 46,500 トンで、全国シェアは 15.3%を占めています。2 位の千葉県は、年間生産量は約 37,500 トンで、全国シェアは 13.2%です。そして、山形県ですが、年間生産量約 28,600 トンで、全国シェアは 10%となっています。

ところで、スイカの果肉の色には「赤」と「黄」がありますね。それぞれの違いは見た目だけでなく、栽培の背景、含まれる成分、味のニュアンス、さらには歴史や地域性にも関係しています。

赤肉スイカは一般的に「スイカ」と聞いて誰もが思い浮かべる色で、果皮が濃い緑と黒の縞模様を持ち、果肉は鮮やかな赤色です。黄色い果肉をもつスイカは「黄肉スイカ」と呼ばれ、見た目は赤肉種と似ていますが、果肉が明るい黄色、黄金色をしています。この色の違いは、果肉に含まれる色素成分によって生まれます。赤肉スイカには「リコピン」という赤い色素（トマトにも多く含まれる抗酸化物質）が豊富に含まれており、一方、黄肉スイカには「β-カロテン」という黄色（オレンジ色の色素（ニンジンなどに多い栄養素））が多く含まれています。

味にも違いがあるようです。赤肉スイカはさっぱりとした甘さに加えて、スイカらしい芳香が感じられるのが特徴です。果肉がみずみずしく、繊維が細かいため、食感も滑らかです。一方、黄肉スイカは甘さが強く感じられることが多く、品種によっては糖度が赤肉より高くなるものもあります。香りはやや控えめですが、フルーティーな印象を持つこともあります。果肉がやや締まっていて、歯ごたえのある品種もあるため、食感に個性が出ます。

それでは、栄養素と健康効果に違いがあるのでしょうか。赤肉スイカのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、老化防止、心血管疾患予防などに役立つとされています。紫外線による肌へのダメージを緩和する効果も注目されています。黄肉スイカのβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力維持、皮膚や粘膜の健康維持に寄与します。また、免疫力を高める効果もあるとされています。栄養価ではどちらも優れていて、暑い夏に水分補給とともに体に良い成分

を摂取できる点では共通しています。

赤肉スイカには「縞王」「祭ばやし」「紅まくら」などの品種があり、広く普及しており育種の歴史も長いです。黄肉スイカは 1970 年代以降に品種改良が進み、「サマーオレンジ」「おつきさま」「黄美玉（きびたま）」などが登場し、珍しさから人気を集めてきました。黄肉種は当初、収量や耐病性の点で赤肉種に比べて劣る点もありましたが、現在では改善され、見た目や味の個性を楽しめる選択肢として定着しています。

日本では昔ながらのスイカといえば赤肉種でしたが、黄肉種の登場によって、夏の贈答品やイベント、直売所などで注目されるようになりました。山形県や熊本県などスイカの名産地では、両方の品種が栽培されており、地元ごとの品種名や販売スタイルに違いがあります。特に黄肉スイカは見た目のインパクトがあるため、お祭りやイベントなどで好まれる傾向があります。

赤肉スイカも黄肉スイカも、どちらも魅力的な夏の味覚です。色の違いはスイカの個性の一つにすぎません。それぞれの色が持つ栄養素や味わいを楽しみながら、季節の恵みを味わうのがスイカの醍醐味です。食卓や贈答のシーンに合わせて選べば、より豊かな体験につながるのではないのでしょうか。あなたはどちら派ですか？味重視？見た目重視？それとも栄養価？

