



『梅』～梅雨の季節と体調管理に役立つ～



6月 栄養だより

梅雨入りのニュースを耳にする季節となりました。『梅雨』という言葉は、梅の実が熟す頃に降る雨に由来するとされています。

この時期は気温や湿度の変化が大きく、体調管理が難しくなる季節になります。食欲が落ちやすくなる方も多く、日々の食事を意識することが大切です。

今回は、昔から日本の食卓で親しまれてきた食材『梅』についてご紹介します。

クエン酸で「ためない疲れ」へ

日常生活で生じる疲労の一因は、エネルギー代謝の乱れや疲労物質の蓄積とされています。梅に多く含まれるクエン酸などの有機酸は、エネルギー代謝を助け、疲労感の原因物質を分解しやすくするとされています。継続して少量ずつ取り入れることで、日々のだるさ対策が期待できます。

酸味が胃腸をスイッチオン



梅の酸味は唾液や胃液の分泌を促し、食欲を高めて消化を助ける働きがあるとされています。食欲が落ちやすいこの時期の食事サポートとして、梅干しや梅ドリンクを上手に活用しましょう。

抗菌作用と血流サポートにも注目

梅干しや梅酢には、強い酸性と有機酸による抗菌作用があり、お弁当やおにぎりの食中毒対策として利用されてきました。さらに、梅干しに多い梅グリナンやプロアントシアニジンなどのポリフェノールには抗酸化作用があり、血流を整え、生活習慣病リスクの軽減に役立つ可能性が報告されており、日常の食事に取り入れやすい「予防的な一品」として期待されています。

毎日続けるためのちょい足しアイデア

- ・昼食のごはんやおにぎりに、梅干しを一粒添える
- ・炭酸水に梅シロップを少量入れて甘酸っぱいドリンクに
- ・肉や魚料理の味付けに塩分を控えつつ梅を活用する



未熟な青梅や梅の種を生でたべると、有害成分を摂取するおそれがあります。梅干し、梅シロップ、梅酒など、必ず加工済みのものを適量楽しみましょう。