



梅雨入りのニュースが気になる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
中国ではちょうど梅の実が熟すころに降る雨が由来となり「梅雨」と呼ばれるといった説があります。
この時期になると毎年漬けているという方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？
今回はまさに今が旬である「梅」についてご紹介します。

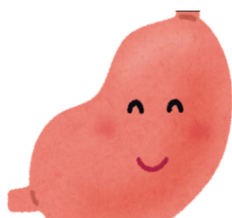
梅による様々な効果

疲労回復



梅に含まれるクエン酸などは体内でエネルギーを作る際に必要な材料であるため、**疲労回復**効果があります。

消化促進



クエン酸は胃液の分泌を促進し、**食欲不振**や**胃もたれ**の改善に効果があります。

生活習慣病予防



抗酸化作用により、**高血圧・糖尿病・動脈硬化**の予防に効果があります。

血流改善



梅を加熱すると生成されるムメフラールという成分は血流を良くし、**冷え性**や**肩こり**に効果が期待されます。

梅干しの塩分



ご飯のお供の定番である梅干し。
塩漬け梅干し※1一粒あたりの食塩相当量**2.2g**ですが、
塩分が気になる方ははちみつ漬け※2では**0.9g**と約1/2の食塩量に抑えられるためおすすめです。
(梅干し一粒の可食部12g当たり)

そのまま食べてもいいの？



梅を扱うときは注意が必要です。
未熟な生梅の種子には中毒症状を引き起こす**アミグダリン**という青酸化合物が含まれています。
必ず梅干しや梅酒などに加工して召し上がってください。

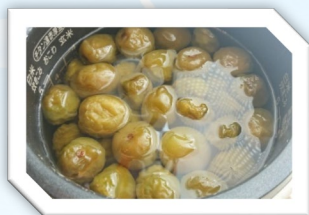
～簡単！炊飯器でつくる梅シロップ～

【材料】

- ・青梅 . . . 1kg
- ・砂糖 . . . 1kg

【作り方】

1. 青梅のヘタを取り、よく水洗いしたのち乾いた布巾やキッチンペーパーで水気を拭き取り、密封袋などに入れて一晩冷凍庫で凍らせます。
2. 凍ったままの青梅と分量の砂糖を炊飯釜に入れ、保温モードで12時間保温します。
3. 砂糖が溶け、梅のエキスが十分に出たら完成です。



煮沸消毒した清潔な瓶に入れて冷蔵保存します。
3か月を目処に使い切るようにしましょう。
水や炭酸で割って飲めば気分爽快！

一度凍らせることで、梅の細胞が壊れてエキ스가出やすくなるよ

※1 塩漬け梅干し＝果実類/うめ/梅干し/塩漬
※2 はちみつ漬け＝果実類/うめ/梅干し/調味漬
出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

<https://www.umekenkyukai.org/knowledge/nutrients.html>
<https://www.yomeishu.co.jp/health/3375/>
<https://nouka-recipe.com/suihanki-umesyrup/>



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

