



寒暖差が激しく、雨が降り湿度が高くなってくる6月は、カビの繁殖や季節の変わり目で体調不良を起してしまう事も…

この時期を乗り越えるために、おすすめの食材「梅干し」についてご紹介します。

## 【梅の効果効能】

### ① 「食中毒予防」

梅干しには、クエン酸が含まれていて食べ物が腐るのを遅らせる働きがあるため、食中毒予防に効果的です。



### ② 「胃腸への効果」

殺菌効果や整腸作用などがあり、古くより民間で使われてきました。

### ③ 「カルシウムの吸収促進」

梅に含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する効果があります。カルシウムは吸収されにくい栄養素であり、日本人は慢性的なカルシウム不足だと言われています。そこで日々の食生活に梅を取り入れることでカルシウムの吸収率を高め、カルシウム不足が原因で起こる骨粗鬆症予防に期待できます。

### ④ 「動脈硬化予防」

梅干しは、動脈硬化の予防にも期待ができます。動脈硬化の原因となる血圧上昇を抑える働きがあるためです。

### ⑤ 「疲労回復効果」

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復にも効果的です。クエン酸はエネルギーの元を作り出す回路をスムーズに動かす作用を持っているため、疲労を蓄積しにくくする働きがあります。疲れがたまっている体には梅干しがおすすめです。

### ⑥ 「食欲増進効果」

梅の酸味成分には、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。そのため梅干しを使った料理は、夏バテなどで食欲が落ちてしまったときに特におすすめです。

このように梅干し一つで、色々な効果が期待できることが分かります。



## 【万能調味料の梅の煮きりレシピ】

「白だし」のようにさまざまな料理に活用できる万能調味料です。(保存の目安：冷蔵庫で1週間)

〔材料〕 350ml | (全量 20kcal / 塩分 8.4g)

- 梅干し (塩分8%の物を使用) …4個  
※シンプルな味付けの物を選びましょう
- 酒……………300ml
- こんぶ……………10cm分
- かつおだし……………100ml
- 薄口しょうゆ……………大さじ2

### 〔作り方〕

1. 小鍋にちぎった梅干しと種、こんぶ、酒を入れ、こんぶが広がったら中火にかける。
2. 沸騰したら弱火で3分煮て梅干しの種とこんぶを取り出し、かつおだしと薄口しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

### ○アドバイス

白身魚や貝の刺身のつけだれ、薬味たっぷりのお吸い物やおひたし、焼きナス、お茶漬けなどに添えるのがおすすめです。

出典：養命酒製造株式会社

作成：ケンユウ西蒲薬局

