

The background features a repeating pattern of light blue raindrops. Two stylized, light brown clouds are positioned at the top. At the bottom, three teal and light blue umbrellas are arranged horizontally. The entire central text area is enclosed in a teal rectangular border.

ういケアみなと

第 14 回栄養セミナー

梅の魅力

～クエン酸だけじゃない梅の効能～

～梅の効能～

梅は昔から『身体に良い』とされてきた伝統的な健康食品です。

梅に含まれるクエン酸は、唾液の分泌を促し、食欲を増進させます。また、胃や腸の働きを活発にし、消化吸収の効率を高めてくれます。その他にも、クエン酸にはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。チーズや青魚など、カルシウムを多く含む食材と一緒に梅を食べれば、カルシウムの吸収効率が高まります。

梅に含まれるポリフェノールやビタミン E には抗酸化作用があり、血管や肌の細胞の老化を防いでくれます。また、強い血流改善効果・血液浄化作用があり、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。



《梅の主な品種》

南高梅	和歌山県の代表的な品種。 粒が大きく、皮が薄く、果肉が肉厚で柔らかいのが特徴。
古城	和歌山県で多く作られおり南高梅よりやや小さめの梅で、主に梅酒に向いている品種。
白加賀梅	南高梅よりやや小さめの梅で、果肉は肉厚で繊維が少なく緻密。 色合いはやや黄緑に近い色をしており、関東を中心に回る品種。
竜峡小梅・ 甲州小梅など	カリカリ梅干しなどにされる小粒の品種。

梅リグナン

リグナンとは、ポリフェノールの 1 種です。リグナン類には、抗腫瘍活性・抗酸化活性・抗肥満活性など様々な機能が報告されており、人の健康に有効な成分として注目されています。このリグナン類は、梅にも多数含まれており、総称して『梅リグナン』と呼んでいます。



《梅リグナンの種類》

《シリングレシノール》

胃がんの要因でもあるヘリコバクターピロリ菌の運動能力を阻害または抑制する効果がある。

《ピノレシノール》

主に抗酸化作用・抗炎症作用がある。

《エポキシリオニレシノール》

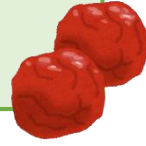
インフルエンザウイルスの増殖抑制効果がある。

《リオニレシノール》

抗酸化作用・抗変異原活性(DNA の突然変異を抑制または修復する作用)を持つため、細胞のがん化を抑制することができる。



梅とささみの冷や麦



材料(1人分)

・冷や麦	1束	・麺つゆ	適量
・ささみ	30g	・しその葉	1枚
・梅干し	1個		

《作り方》

1. 鍋にお湯を沸かし、冷や麦を規定時間茹でてザルにあげ水にさらす。
2. ささみは茹でるか電子レンジで加熱し、ほぐす。
3. しその葉は千切りにし、梅干しは種をとってたたく。
4. お皿に冷や麦、しその葉、ささみ、梅干しの順に盛り付ける。
5. 最後に麺つゆをかける。

1人分あたり

エネルギー: 398kcal

たんぱく質: 22g

