

知って得する『梅干しの健康効果』の話

梅干しの健康効果について

梅干しは、日本の伝統的な食品でありながら、その健康効果は近年世界的にも注目されています。酸っぱい味わいの背後に隠された豊富な栄養素が、体にさまざまな健康効果を与えてくれることがわかってきました。しかし一方で、梅干しは塩分が高い食品としても知られています。そこで健康のために今回は、梅干しの健康効果と摂取するメリット、食べ方の注意点ををご紹介します。



・疲労回復効果

梅干しの酸味の正体は、疲労回復効果があるとされているクエン酸です。クエン酸は、疲労の元となる乳酸を体外に排出する働きがあります。そのため、体の疲れや肩こりの解消にも効果的です。クエン酸には他にも、細菌の増殖を防ぐ働きや、カルシウムの吸収を促す働きなどもあります。

・食欲増進効果

酸味豊かな梅干しは、唾液の分泌を促すため食欲増進効果があります。夏バテや体調不良などで食欲が落ちてしまった時は梅干しを使った料理を試してみるのがおすすめです。

・動脈硬化予防効果

梅の果汁を長時間煮詰めて作られる「梅エキス」には、血流を改善し、生活習慣病の一環である動脈硬化などを予防する効果が期待されている成分が含まれています。ムメフラールと呼ばれ、平成十一年に農林水産省食品研究所で発見された注目すべき成分です。梅に豊富に含まれているクエン酸と協力して作用し、相乗効果が期待されるとされています。

・便秘予防効果

梅干しには、植物性乳酸菌も多く含まれています。腸内環境を整える働きがあるため、便秘予防や肥満の抑制、免疫力の向上、抗アレルギー



ギー効果などが期待されます。さらに、悪玉菌を抑制する働きのあるカテキン酸というアミノ酸も含まれているため、乳酸菌と相乗効果を発揮して、より高い整腸作用が期待できるでしょう。

・アンチエイジング効果

梅干し1個には、リンゴ33倍にもあたる0.03mgものビタミンEが含まれています。ビタミンEは、高い抗酸化作用を持つことで知られています。『若返りのビタミン』とも呼ばれ、血行を促進させて血管や肌、細胞の老化を防止してくれる働きがあるため、生活習慣病の予防にも効果的です。



二〇二五年 五月二〇日(火)

九時〜十六時

松向寺様 (磐田市宮之一色四一三)

智恩斎様 (磐田市一言七九七)

本堂新築、同日完成見学会を開催いたします。