



栄養だより

2021年6月1日発行

太田病院 栄養科

いよいよ梅雨の季節がやってきました。少しずつ夏に向けて暑さも本格的になってきましたね。

「梅雨」の語源は、様々な説がありますが、「梅の実が熟す頃」というところからきているとも言われています。

今年もご家庭で梅干しや梅酒作りなどをされる方も多いことと思います。

そこで、今月はこれから旬を迎える「梅」について詳しく紹介していきたいと思います。



梅のチカラ

・疲労回復作用



梅干しのすっぱさの基であるクエン酸は、クエン酸回路というエネルギーを産生する過程に関係しています。

クエン酸は、このクエン酸回路をスムーズにし、エネルギーの産生を活発にしています。そのため、疲労回復などに効果があると言われています。

・殺菌効果



クエン酸は、殺菌・除菌効果に優れています。おにぎりやお弁当の中に梅干しを入れると、クエン酸が腐敗菌の増殖を抑える効果があります。しかし、塩分の含有量が多いので食べ過ぎには注意が必要です。

・食欲増進効果



梅干しを見たり、思い出したりするだけで、口の中に唾液が広がったという人は多いと思います。梅干しを食べることで、消化器官を刺激し唾液など消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させるとともに消化を助けます。

「梅干し + うなぎ」の食べ合わせって本当に悪いの??

昔からよくこの食べ合わせは悪いと言われていますが、実はそれ・・・「間違っています」



うなぎに多く含まれるビタミンB1は糖質の代謝をサポートし、エネルギーを効率よく生み出してくれます。

そして、梅干しに多く含まれるクエン酸はエネルギーの産生を活発にしてくれるため、疲労回復・スタミナアップに効果的な組み合わせと言えます。さらに、梅干しの酸味が胃酸の分泌を促し、うなぎの脂分の消化を助けるため、消化不良や食後の胃もたれをも予防してくれます。

では、なぜこの説が広まったのでしょうか??

それは…食べ過ぎ防止のため!!とも言われています。

うなぎは昔から贅沢品の一つであり、梅干しの食欲増進効果で、高価なうなぎを食べ過ぎてしまわないようにするためと考えられています。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に
管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220