

毎日梅干を食べる方は、食べない方と比較してBMI（肥満指数）が低いことが疫学調査で判明しています。また、梅干は、夏バテ、熱中症予防にも効果があると言われていいます。更に最近の研究では、梅に含まれる成分で、インフルエンザ以外のウイルスへの抗ウイルス効果の研究も進んでいます。こうしたことから、紀州田辺うめ振興協議会では、梅干を食べることで健康維持に取り組もうと考え、以下のとおりにモニター募集を行います。

【取組方法】

- ①提供された梅干（塩分4%のはちみつ梅）3個を毎日食べる。
- ②食事、運動などは、特に変更する必要はありません。
- ③自己管理用の記録メモに毎日記入してください。（提出していただく必要はありません）
終了後、別紙アンケートをご提出いただきます。アンケート結果については、ホームページ等で公表し、健康食品としての梅干の良さをPRしたいと考えています。
- ④可能な限り、「梅干 10 個を耐熱タッパーで 500Wの電子レンジで 1分加熱」してください。加熱することで、脂肪燃焼作用がアップすると言われています。たくさん作って、冷蔵庫で保存していただいても結構です。時間等の関係より、加熱がモニタリングの障害となる場合は、レンジでの加熱を省略いただいても結構です。

【モニター募集（参加条件）】（次の①～⑤すべての条件に当てはまる方）

- ①普段あまり梅干を食べていない方
- ②腎臓疾患、高血圧、心疾患その他医師より塩分摂取制限を勧められている方、その他疾患や疾患予防で塩分制限を行っている方の参加はご遠慮下さい。どうしても希望される

- モニター用の梅干 A級品、3Lサイズパック入り
塩分4%はちみつ梅
- 取組期間等 7月下旬～9月上旬のうち連続する14日間。報酬等はありません。
- 食べ方 1日に梅干を3粒食べてください。
できるだけ、朝、昼、夜の食事に合わせて食べてください。

【注意事項】

食塩摂取量、使用原材料は以下の通りです。ご不明な点は、JA 紀南加工部 0739-25-4611 までお問い合わせ下さい。モニタリング期間中に異常の発生を感じた場合は、モニタリングを中止し、医師又は、薬剤師などにご相談下さい。提供品の品質異常以外での責任は負えません。

【原材料情報】

梅、漬け原材料〔果糖ぶどう糖液糖、還元水飴、醸造酢、食塩、はちみつ、黒酢、こんぶエキス、魚醤、酵母エキス〕、酸味料、酒精、V.B1、ユッカ抽出物

【食塩含有量の目安】

※参考梅干 20g 1個での食塩量	4%はちみつ	0.56g	今回の提供商品
可食部（種を除いた部分）14g と想定	白干し	2.8g	参考

【体重・体脂肪率測定に関する注意事項】

1. 食後2時間を経過していること
2. 測定前に排尿、排便を済ませる
3. 運動直後の測定は避ける
4. 原則として入浴直後の測定は避ける

※体重・体脂肪率の測定は、自分の生活にあったタイミングで、なるべく同じ条件で測定することが重要です。