

「梅干し食べようプロジェクト」実践モニター募集

紀州田辺うめ振興協議会

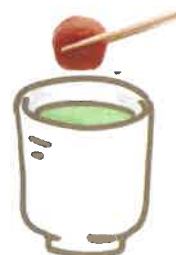
1. 実施目的：梅干しを普段全く食べていない方、ほとんど食べていない方（週に1回以下が目安）に食習慣として梅干しを取り入れていただくことを目的とします。また、昔から言い伝えとして引き継がれている民間療法の内容も体験して頂きます。

梅干し1粒をお茶（種類には拘らない）に入れ箸等で潰してよくかき混ぜて「梅干し茶」の様に飲む。又は梅干しをそのまま食べていただいても結構です。風邪予防、整腸効果、疲労回復等の民間療法を体験していただき、効果の検証を行います。梅に含まれるポリフェノールのインフルエンザウイルス等に対する効果は、和歌山県立医科大学など、研究チームで明らかにされ、日本ウイルス学会、国際ウイルス学会などで報告されています。また、その他「脂肪燃焼効果」、「腸内環境改善」、「疲労抑制効果」等の研究成果も学会などで報告されています。年末・年始は、食べ過ぎ、運動不足で体重が増加傾向にあり、また、忙しく疲労が蓄積する時でもあり、効果を試して頂き、是非梅干しを食生活に取り込んでいただければと思います。

2. 実施期間：令和4年1月1日～3月1日 60日間（開始日が若干前後しても可）

3. 実施内容：毎日梅干しを1粒食べる

4. 実施方法：梅干し1粒をお茶に入れて箸などで潰してよくかき混ぜて「梅干し茶」のように飲む。又は、梅干しをそのまま食べていただいても結構です。一日の内で都合の良いタイミングで結構ですが、学校・お仕事などからご自宅に帰って、落ち着いた時間での実施をお勧めします。（仕事中心においては外出から職場に戻られたときなど）



5. 供試品：JA紀南製品「まろの梅」60粒 塩分控えめ（7%）の調味梅干し
アレルギー特定原材料7品目、特定原材料に準ずる物20品目、合成着色料、合成甘味料、合成保存料を含みません。

※「まろの梅」の食塩相当量 塩分7%

サイズ	重量(g)	可食部(g)	食塩相当量(g)
2L	14g～19g未満	9.8g～13.3g程度	0.69g～0.93g程度
3L	19g～25g未満	13.3g～17.5g程度	0.93g～1.3g程度

※食パン5枚切り1枚当たりの食塩相当量は0.9gです。

※梅干しは、紀州田辺うめ振興協議会から無償で提供

6. 募集期間：令和3年11月24日（水）～令和3年12月13日（月）の20日間

7. 募集人数：先着70名様（参加条件に適合しない場合はご参加いただけません）

8. 実践モニターの条件

18歳以上～60歳未満の方で、実践終了後アンケートに記入し必ず提出いただける方以下の①～⑧の条件に該当しない方。

※未成年の場合は、保護者の責任のもとで実施をお願いします。

- ①梅干しを普段からよく食べている方（例 週に1回以上食べている方）
- ②経口摂取が困難な方
- ③重篤な疾患(脳血管性、腎臓疾患、虚血性心疾患、心疾患、高血圧症、高尿酸血症、糖尿病、がん等)の方
- ④血圧を下げる薬を服用されている方、医師などから服用を勧められている方
- ⑤医師、保健師などから塩分の摂取制限を受けている方、又は、摂取制限を勧められている方
- ⑥妊娠中、出産後1年以内の方
- ⑦昨年、一昨年度の当協議会が実施する梅干し食べようプロジェクトに参加された方

アンケートの提出期限は、令和4年3月23日（火）必着です。

9. アンケート内容：体重の増減、腹囲の増減、インフルエンザ・風邪等への罹患状況、疲労感、食欲、朝の目覚め、疲労感の翌日への持越し等の体調の変化、任意項目として体脂肪率、血圧（測定器具を持たれている方は記入下さい）そのた感じたこと
終了後1～2年後にその後についてのアンケートを送付させていただくことがあります。

10. 申込方法

申込書を紀州田辺うめ振興協議会ホームページよりダウンロードし、下記までメール、郵送、FAXでお申し込み下さい。メールで申し込みの場合は、ファイル名を氏名として、メールに添付しお申し込みをお願い致します。メールの件名は「食べよう応募」として送付をお願い致します。

●申込書ダウンロード元

紀州田辺うめ振興協議会ホームページ <https://www.tanabe-ume.jp/>

●送付先：〒646-8545 和歌山県田辺市新屋敷町1番地

田辺市役所 農林水産部 梅振興室内

紀州田辺うめ振興協議会事務局

メール：ume@city.tanabe.lg.jp

※なお、本モニターへの参加については無償とします。

【お問合せ先】

〒646-8545

和歌山県田辺市新屋敷町1番地

田辺市役所 農林水産部 梅振興室内

紀州田辺うめ振興協議会事務局

TEL：0739-26-9959（直通）

FAX：0739-22-9908