塩 の代わりに梅干し

カリウムは、ナトリウムを体外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂りすぎを調節するのに役立ちます。また、細胞内液の浸透圧を調整して一定に保つ働きがあり、体液のpHバランスを保つ役割も果たしています。
塩分が気になる方は、料理をつくるときに、塩の代わりにカリウムを含む梅干しを使ってはいかがでしょうか？



カルシウム × 梅

カルシウムなどのミネラルは体に吸収されにくい栄養素ですが、クエン酸を摂取することで、クエン酸とミネラルが結合し、体に吸収されやすくなります。

おすすめ!! **うめラッシー**

梅シロップを牛乳で割ると・・・
とろっとしたうめラッシー（ヨーグルト風ドリンク）になります。効率的にカルシウムを吸収できる、おすすめの飲み方です。
あまくて、子どもたちにも大人気です！

●梅シロップ１：牛乳 ４で「うめラッシー」
梅シロップ１：　水 ４で「うめジュース」
梅シロップ１：炭酸水４で「うめソーダ」



Follow Me!

インスタグラム
Instagramで梅レシピを紹介しています

梅の魔法 かんたん梅料理（JAわかやま紀南地域本部）
@umenomaho_jakinan

UMENOMAHO_JAKINAN

2025

＼知らなかった！／

梅のちから



紀州田辺うめ振興協議会（田辺市・ＪＡわかやま紀南地域本部）
〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目５番１号
ＴＥＬ：0739−26−9959 ／ ＦＡＸ：0739−22−9903

唾液の分泌を促す

梅干しを見るだけで唾液が出てくる人も多いのではないでしょうか？
唾液は、体を健康に保つうえで非常に重要な役割を果たしています。
食べ物の消化を助けたり、食べ物を飲み込みやすくしたり、味を感じやすくしたりする働きのほか、酸を中和して口内を中性に保つ、細菌の繁殖を抑えるといった働きがあります。また、再石灰化によって歯を修復し、虫歯になりにくくする働きもあります。

運動の後に、食欲がない時に

梅には、野菜や果物の中でもトップクラスの量のクエン酸が含まれています。クエン酸は、食欲を増進する働きのほか、継続摂取することにより、日常生活や運動後の疲労感を軽減することが報告されています。また、カルシウムや鉄の吸収促進作用があり、骨粗しょう症や貧血の予防効果も期待できます。

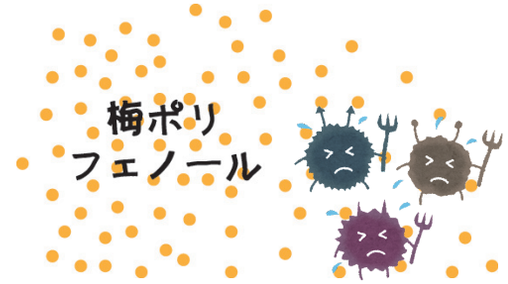
夏の暑い季節に！

熱中症を予防するためには、スポーツドリンクなどで塩分と水分を補給することが推奨されていますが、スポーツドリンク以外でも補給は可能です。
その代表が梅干し！
梅干しを食べることで、熱中症予防のための塩分とミネラルを摂取することができます。
「梅干し」と「水」で暑い夏を乗り切りましょう。



冬の寒い季節にも！

梅ポリフェノールには、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスを抑制（不活化・増殖抑制）する効果があることが分かっています。
また、平成 28 年に実施した臨床試験では、梅ポリフェノールを溶かした水でうがいを続けると、風邪やインフルエンザの症状が軽減されることが分かっています。



不活化（消毒）作用

ウイルスと梅ポリフェノール溶液を直接接触させると、ウイルスの感染力が減少します。

増殖抑制作用

ウイルスに感染させた細胞を、梅ポリフェノール溶液を含んだ培地で培養すると、増殖するウイルスの量が減少します。

「梅ポリフェノール」とは、梅果実や梅干し、梅ジュースなどに含まれるポリフェノールのことです。紀州田辺うめ振興協議会では、和歌山大学、和歌山県立医科大学、大阪医科薬科大学等と梅ポリフェノールの研究に取り組んできました。


＜梅ポリフェノールの粉末＞

※梅ポリフェノールの抗ウイルス作用についての特許を取得しております（特許第 6049533 号「抗ウイルス剤及びこれを含む医薬品等」）。

※梅ポリフェノールには、他にも抗肥満、血糖値上昇抑制、降血圧、骨粗鬆症予防、抗疲労、抗菌などの効果があることが分かっています。