# 「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．供 試 品：　JA わかやま製品「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**

2．実施目的：　梅干しを普段全く食べない、ほとんど食べていない方（週に１回以下が目安）を対象として、食生活に梅干しを取り入れていただくことを目的としています。

梅のココが凄い？！
梅には、下記のような様々な機能性があると言われています。

１．「インフルエンザウイルス等の感染力を弱くする」
２．「疲労の回復効果」
３．「腸内環境の改善」
４．「脂肪燃焼効果」

このため、梅干しを食べることで、風邪の予防、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。

年末年始は、食べすぎ、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ますので、梅干しによる様々な効果を試していただき、是非、食生活に取り入れていただければと思います。

3．実施期間：　令和９年１月１日　～　３月１日　60 日間（開始日が若干前後しても可）

4．実施内容：　毎日、梅干しを１粒食べる

５．実施方法：梅干しをそのまま食べていただく、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」のようにして飲んでいただいても結構です。



１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すすめします。
（仕事で外出しているときは、職場に戻られたときなど）

６．募集期間：　令和８年 11 月 20 日（金）　～　12 月４日（金）

７．募集人数：　100 名様（次の参加条件を満たしている方とし、応募者多数の場合は抽選になります。）

８．参加条件

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
また、以下の①～⑦の条件に該当しない方。

① 梅干しを普段からよく食べている方（目安：週に２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、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、または、摂取制限を勧められている方
⑥ 妊娠中、または、出産後１年以内の方
⑦ 昨年度、一昨年度に当協議会が実施した梅干し食べようプロジェクトに参加された方

９．参加者決定について

モニター参加者には、12 月末頃にモニター用梅干しを送付します。
また、モニター終了後は、同封のアンケートをご回答ください。
アンケートの提出期限は、令和８年３月 15 日（月）必着です。
※当選・落選に関する情報は、ＳＮＳ等の媒体にて一切発表いたしません。
※ご応募いただきました皆様方におかれましては、下記をご指定いただきまいた住所へお送りいたします。
当選者：「梅干し・アンケートが封入された荷物」
落選者：「抽選結果についての案内文」
予めご了承くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

10．アンケート内容

【必須項目】

・体重の増減（変化量のみ記入でも可）
・腹囲の変化（変化量のみ記入でも可）
・インフルエンザ・風邪等への罹患状況
・疲労感の有無
・疲労感の翌日への持越しの有無
・朝の目覚めに関する質問

・食欲の有無
・お通じの状況
・その他気になる事（自由に記入ください）
・モニター実践に関する質問

【任意項目】
・体脂肪率（変化量のみの記入でも可）
・血圧

**★ほとんど、〇を付けるだけの簡単なアンケートになっています。**

11. 申込方法

①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いただき、下記までメール、または、FAX でお申込みください。（申込書持参も可）
②Google フォームにて、必要事項を記載の上、ご提出ください。

**※メールによる申し込みの場合**

メールの件名は「食べよう応募」とし、申込書ファイル名を「氏名」として、ファイル添付してください。

**※Google フォームでの申し込みの場合**

下記 URL または、二次元コードより必要事項を記載の上、ご提出ください。
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJZasBkxrOOSTiiSCeKL9lZOTUiNzrus-h4zqtPC_9UIUl7A/viewform?usp=publish-editor

**参加申し込みフォーム**

●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 和歌山県田辺市東山一丁目５番１号
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

紀州田辺うめ振興協議会ホームページ

【お問合せ先】

〒646-8545
和歌山県田辺市東山一丁目５番１号
紀州田辺うめ振興協議会事務局
田辺市役所　農業振興課　梅振興室内
TEL：0739-26-9959（直通）
FAX：0739-22-9903