



# 栄養部便い 2017年7月



～梅の力で夏を乗り切ろう～

梅にはビタミンやたんぱく質に加え、有機酸が豊富。特に梅の酸味のもとであるクエン酸には夏の体に必要なさまざまな健康効果があります！



## 疲労回復効果

疲労回復のためにエネルギー生成を活性化。他の栄養が足りていてもクエン酸が不足すると疲労回復効果は薄れてしまいます。



## 食欲増進効果

クエン酸の酸味には唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進する効果があります。



## カルシウムや鉄の吸収促進

クエン酸には吸収率の低いカルシウムや鉄の吸収を促進し、吸収しやすくします。



## 殺菌効果

クエン酸には微生物の繁殖を抑える効果が。また、食中毒の原因となる菌を抑制する効果も報告されています。



## ★夏に役立つ梅パワー！



### ミネラル豊富

汗をかくとミネラルは流れ出てしまいます。梅はカルシウムやリン、鉄といったミネラルが豊富なため夏場のミネラル補給に最適です。

### 体のバランスを整える

血液が酸性に傾くと疲れの原因に。健康を保つには体を弱アルカリ性に保つ必要が。梅はアルカリ性なので酸性を中和して体のバランスを整えてくれます。

## ★梅の使い方はいろいろ！

- ・梅干し
- ・梅肉
- ・梅肉エキス
- ・梅酒

- ・梅ジュース
- ・梅シロップ
- ・梅ジャム



ただし…

梅干し、梅肉は塩分を多く含み、梅ジュース、梅シロップ、梅ジャムは糖分を多く含みます。そして梅酒はアルコール！



どれも摂り過ぎには注意しましょう。



ご相談は栄養部まで