

# 梅干しで真夏の暑さに負けないぞ!

梅雨が明けると今年も暑い夏がやってきます。近年温暖化や節電対策と、私たちの生活もある意味、暑さとの戦いですね。特に夏場は屋外での活動も多く、お子様のスポーツも熱中症には要注意! もちろん室内だって熱中症の危険があると言われていて、そこで今回は、熱中症対策も含め、いま注目されている梅のさまざまな効用・機能性を取り上げました。地元特産の梅を皆様の健康増進にぜひ役立てていただきたいものです。

## 元気いっぱい梅の機能性

### 夏バテや熱中症対策に梅干し

田辺市とJA紀南でつくる「紀州田辺うめ振興協議会」は「梅干しを食べようプロジェクト」に取り組んでいます。

平成23年には生産者の親子35組・73人を対象に、夏場の熱中症・夏バテ対策として、8月の約1カ月間、梅干しを朝食または昼食時に1粒から2粒食べてもらい、「夏バテや熱中症に効果があったか」



親子一緒に梅干しパクッ!

### ●熱中症とは?

日射病や熱射病の総称で、高温下での運動や労働により、発汗機能や循環器系に異常を来たして起こる症状。体温上昇、発汗停止とともに虚脱、けいれん、精神錯乱、こん睡などを起こし、生命の危険をともなうこともあり、決して油断してはならない症状です。夏場は特に要注意です。

### ●熱中症を予防するために

大量に汗をかいた時、汗で失った水分と塩分を早めに補給することが大切です。その際、水だけでなく「スポーツ飲料」「水+梅干し」などを補給するのが効果的です。

### ●経口保水液とは?

脱水症改善に用いる経口保水液は、食塩・クエン酸ナトリウム、塩化カリウム、ブドウ糖で作られます。梅干しには食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムが含まれています。

### 【アンケート結果(抜粋)】

- 熱中症・夏バテへの効果 効果あり65%、効果なし35%
- 体調変化のコメント(多い順) ①疲れが少なく、夏バテしなかった ②食欲が維持され、病気にもならなかった ③炎天下の農作業でも



夏でも元気いっぱい、小学生球児たち(写真はイメージです)

大丈夫熱中症に(対し)だった。梅干しを毎日食べることで、生活の見直しや体調への気遣いなどの変化がみられ、健康増進がはかられたとの結果が出ました。

### さまざまな梅の機能性

- ①梅はアルカリ性食品  
酸性食品を摂り過ぎると血液は酸性に傾き、血液が汚れて流れにくくなります。梅はカリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分などアルカリ性ミネラルを含む食品です。梅干しは酸性食品中心(加工食品など)の食生活を改善し、血液を弱アルカリ性に保つ手助けをしてくれます。
- ②疲労抑制、回復  
梅には野菜や果物の中でもトップクラスのクエン酸が含まれており、疲労抑制、疲労回復に効果があるとされています。腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水になり、その間にエネルギーが生み出されますが、このサイクルが円滑に回転しないと多量の乳酸がたまり、慢性疲労に陥っ

てしまいます。このサイクルを円滑にするのがクエン酸なのです。

### ③カルシウム吸収促進

日本人が慢性的に不足している栄養素がカルシウム。非常に体内に吸収されにくい栄養素ですが、梅に含まれるポリフェノールはその吸収の手助けをします。

### ④雑菌から体を守る

弁当に梅干しを入れると腐敗しにくいという事はよく知られています。同じように梅干しの酸は胃腸内の病原菌を殺菌、繁殖を抑える効果があると言われています。

### ⑤抗酸化機能

梅の果肉に含まれるポリフェノールなどに高い抗酸化機能が確認されています。抗酸化力はブルーベリーに匹敵し、野菜や果物の中でもトップクラスです。

### 梅の新たな研究現場から

### ①果肉に高い抗酸化機能

抗酸化機能とは、呼吸で体内発生する活性酸素を無害化する働きをいいます。活性酸素は通常、体内の酵素で無害化されますが、許容範囲を超えると老化・がんなどの原因になるとされています。現在、大学等の研究により、梅がブルーベリーに匹敵する高い抗酸化機能をもっていることがわかりました。

### ②梅干しがピロリ菌を抑制

胃炎や十二指腸潰瘍の原因として知られているヘリコバクター・ピロリ菌。胃がんの原因は様々な要因があると言われていますが、その中でもヘリコバクター・ピロリ菌が大きく関与していると言われています。和歌山県立医科大学の宇都宮先生らの研究で、梅干しに含まれるシリンガレシノール(梅リグナン)がヘリコバクター・ピロリ菌の活動を抑制することが明らかになりました。

新しい「自分」探しに挑戦しませんか?

**女性大学「きらっと」** 保育付き

**第5期生大募集**

**平成25年8月28日(水)開校**

開校期間:平成25年8月~27年7月(2年間)  
授業時間:午前9時30分~11時30分(変更の場合あり)

**申込受付は7月10日(水)から!**

会場:JA紀南中央購買センター コピア 大会議室(変更の場合あり)

対象:JA紀南管内在住の45歳までの女性  
定員:35名(申込先着順)  
入学金:2,000円(組合員加入者は1,000円)  
※入学金の一部を出資金に充当し、組合員になっていただきます。

受講料:年間5,000円(2年目も同額)  
保育料:一人当たり1回500円

**1年目のカリキュラム (予定)**

日程	講座内容	日程	講座内容
第1回 8月28日	「開校式」 癒しを求めて~炭琴コンサート~	第7回 2月	地球を救う!! 身近なエコ! NO.1「エコたわし作り」
第2回 9月	いまさら他人に聞けない 「冠婚葬祭」マナー	第8回 3月	地球を救う!! 身近なエコ! NO.2「クリーンウォーク」
第3回 10月	お鍋にぴったり!! 「手作り豆腐」とおから料理	第9回 4月	衣替えの季節にぴったり!! プロに教わるドライクリーニング
第4回 11月	いつまでも若く、そして美しく 「骨盤矯正エクササイズ」	第10回 5月	夏野菜畑 NO.1 夏やさいの植え付け
第5回 12月	地元を味わう! No.1 紀南ブランド あま~いみかん祭り	第11回 6月	地元を味わう! NO.2 紀南ブランド 梅を使った料理
第6回 1月	知ってる人は得をする!! 未来設計~ライフプラン~	第12回 7月	夏野菜畑 NO.2 夏やさいの収穫

※講義内容については変更になる場合があります。

お問い合わせ 646-0028 田辺市高雄三丁目22-19 0739-25-5806

JA紀南 ふれあい課