



# 栄養だより



平成 30 年 6 月 No. 264

由良病院 栄養科

雨に映える紫陽花の花も美しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「梅」です。



## 梅の歴史



梅の歴史は古く、日本へは 7 世紀の奈良時代に小野妹子が中国から持ち帰った薬用の「烏梅（うばい）」がはじまりだといわれています。日本では塩に漬け込んだ柔らかい梅干しが一般的ですが、中国では薫製・乾燥したものが薬用に利用されることが一

般的で、現在でも梅は漢方として使用されています。烏梅は、かまどの上に置いた未熟な梅の実を、藁の火の煙でいぶして乾燥させてつくりま



す。黒い薫製梅の色がカラスの羽のようであることから、烏梅と呼ばれるようになったといわれています。



## 疲労回復効果

**クエン酸**は、エネルギー代謝経路の中心として働きます。梅などから**クエン酸**を摂取することによって、代謝が良くなり、エネルギーを効率良くつくり出すことができます。また、**クエン酸**には筋肉中につくられる疲労物質である乳酸の発生を抑える働きもあり、疲労を回復する効果に優れています。



## 胃腸の機能を高める効果

梅に含まれる**クエン酸**をはじめとする**有機酸**には、胃や腸にすむ悪玉菌を殺菌する働きがあります。また、**有機酸**は唾液の分泌を促進し、胃を刺激することで胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる効果があるといわれています。



## その他の旬の野菜・果物

