

緑の園ワンポイント栄養

梅干しの効果について

新緑が目には鮮やかな季節になってきましたが、皆さんお変わりありませんか？

いよいよ、新しい元号「令和」の時代が始まりました。この「令和」という言葉は、万葉集第5巻「梅花の歌三十二首」の序文をもとに考えられました。そこで今回は、この歌にも出てくる「梅」についてお話します。

梅には様々な栄養の効果があります。皆さんにも身近な「梅干し」に含まれている栄養素の効果についてご紹介します。

【梅干しの効果】

クエン酸:クエン酸には炭水化物の代謝を促す効果、疲労回復の効果などがあります。

また、便秘の解消にも役立つと言われていています。腸に届いたクエン酸は、腸の動きを活発にさせ、これによって便秘が解消されたり、腸内の悪玉菌を殺菌する働きがあるとされています。

梅干しには良い効果もありますが、塩分が多く含まれているので、一日一粒を目安にし、食べ過ぎには注意しましょう。