

《 梅干しの健康効果 》

6月に入り憂鬱な梅雨の時期を迎えます。コロナストレスで疲れているところに、梅雨のストレスが重なり、体も大変な事になります。そこで、この梅雨以降を元気に乗り切るために**1日1粒の梅干しで医者いらず**と言われる「梅干し」の健康効果をお知らせします。

☆ 梅干しの酸っぱさ→クエン酸(小さな1粒でレモン2~3個分)

- ① 血液サラサラで血流を改善**免疫カアップ**。
- ② 胃炎、胃潰瘍、胃がんの原因となる**ピロリ菌の活動抑制効果**。
- ③ **疲労回復**
- ④ 体内の**エネルギー代謝を活性化**し疲れの原因の乳酸を分解して体外へ

☆ 香り→**安息香酸**は、カビなどの繁殖を抑える**抗菌静菌効果**で、**食中毒予防**。

☆ **ポリフェノール類**→**糖尿病の予防作用**、**血圧上昇を抑えて動脈硬化予防**、**カルシウムや鉄の吸収**を助ける働き。

☆ **梅干しを熱する**→**バリニン**成分が、**脂肪細胞の肥大化を抑えてダイエット効果**

※ **梅干しの炊き込みご飯**(1合に1粒入れる)

☆ **梅リグナン**→**抗酸化作用**で**アンチエイジング効果**。**シワやしみ予防**。

はちみつ梅、梅酒や焼酎に梅干しを入れて飲んでもOK!

《 注 意 》

梅干しの食べ過ぎは、NG!

1日1粒を目標に。

塩分が気になる方は、**はちみつ梅**。

