

薬草教室だより

平成28年7月14日発行 第4号

東京都薬用植物園 〒187-0033 東京都小平市中島町21-1 Tel.042(341)0344

# 梅の効用

有限会社 うめ八

取締役社長 小磯 道夫

薬草教室 平成28年7月14日

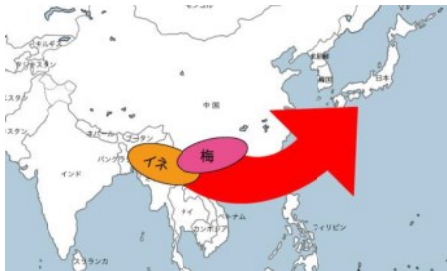
# 梅の効用

有限会社うめ八  
取締役社長 小磯道夫



うめ八本店

## 梅の原産地



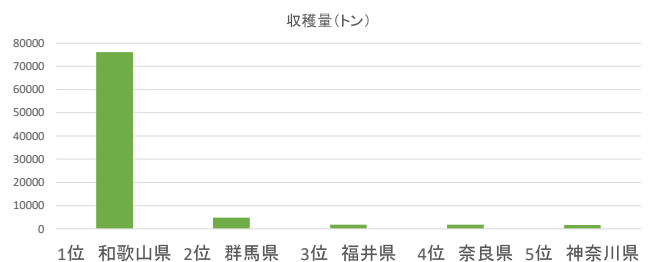
## 烏梅



## 梅干しの歴史

梅干しの歴史 = 戦の歴史  
梅干しの歴史 = 疫病の歴史

## 梅の生産地





南部高校（南高）+ 高田梅



南高梅



### 梅に関する言葉

- いい塩梅
- 梅はその日の難逃れ
- 梅は三毒を断つ
- 梅根性
- 梅木学問
- 日の丸弁当

• 鰻と梅干しは食べ合わせが悪い



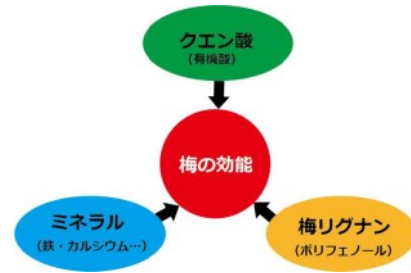
+



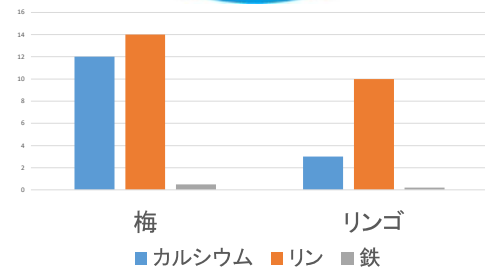
## 唾液の効能

- アミラーゼ = 消化吸収
- カタラーゼ = 活性酸素の毒性除去
- パロチン = 「若返りホルモン」

## 梅の効能の正体



- 抗菌力
- 疲労回復
- ダイエット
- ミネラル吸収促進



- シリングレシノール → ピロリ菌抑制
- ピノレシノール → 抗酸化、抗炎症作用
- エポキシリオネレシノール  
→ インフルエンザウイルス増殖抑制
- リオネレシノール → 活性酸素無毒化

## 梅肉エキス



ムメフラール

## 梅干しの選び方

- 「梅干し」と「調味梅干し」
- 塩分だけで選んでいませんか？

## 梅の効果的な取り入れ方

- 塩分は量で調節  
= 好きな味のものを少量食べる
- 脱塩により水溶性の成分は一緒に減少
- 水抜きした水を調味に使う

## これからの課題

- 温暖化
- 異常気象
- 生産者の高齢化、減少
- プラムポックスウイルス (PPM)

梅干しを食べて健康になりましょう

ありがとうございました