

1964年創立
共立給食株式会社

2026年6月

梅の効果と効能



梅は中国原産の花木で、2000年前に書かれた薬物学書にすでに効用が書かれていました。日本では、梅の実が奈良時代に、「梅干し」も平安時代の書物に現れています。

梅は様々な健康・美容効果を持つ果物です。

収穫時期は6月～7月で、日本では雨の多い時期です。諸説ありますが、梅雨と書いて「つゆ」と読むのは熟した梅の実がつぶれる時期が由来ともいわれてい

<梅の栄養素>

クエン酸
カリウム
ビタミンC・E
ポリフェノール

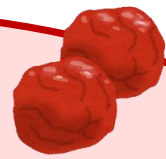
★摂取のポイント

1日1～2日個の梅干しが目安

はちみつ梅干しは甘みで食べやすく保存性が高い。

注意

塩分が多いので過剰摂取は注意！！



ポイント

効果と効能はこんなにあります

- ① 疲労回復
クエン酸でエネルギー代謝を促進し疲労を軽減する。
肉類やジャンクフードで酸性になりがちな食生活の中和を助ける。
- ② 食欲増進
酸味成分で唾液の分泌を促し食欲を増進する。
夏バテの時期にも推奨する。
- ③ 免疫力アップ
ポリフェノールやビタミンCで免疫力を高め、
風邪や感染症のリスクを軽減する。
- ④ 消化増進
便秘解消や腸内環境を改善し、消化機能を向上する。
- ⑤ 血圧の調整
カリウムで余分な塩分を排出し、血圧を下げる。
- ⑥ 抗酸化・抗炎症作用
ポリフェノール・ビタミンEが細胞の老化を防ぐ。
- ⑦ 抗菌作用
食中毒の原因となる細菌の増殖を抑える。
食材の保存に利用する。

梅は梅ぼし(過剰摂取は⑦)・梅酒・梅シロップなど様々な形で楽しめます。
梅の季節に梅を料理に使って楽しむことをお勧めします。



酸味成分で梅雨の時期もスッキリ過ごしましょう。

