

梅雨に^な生る 梅

春先にふくよかな香りを漂わせた梅は、6月になると実をつけます。梅の実が熟す頃に降るので「梅雨」との説もありますが、この雨で実が大きく膨らみます。まだ青い梅は梅酒や梅ジュースにしますが、梅干しには黄色に熟した梅を使います。梅は有機酸を豊富に含み、たくさんの健康効果があります。

- クエン酸・リンゴ酸 乳酸を代謝分解し**筋肉への蓄積を防止**。食欲増進。
- 酒石酸 乳酸を代謝分解し**筋肉への蓄積を防止**。**腸内環境を整える**。
- ベンズアルデヒド 芳香成分。**殺菌・解毒作用**。免疫力を強化。
- カテキン酸 腸の働きを活発にし**便秘を改善**。
- カテキン 脂質の酸化を防止。**高血圧、動脈硬化、糖尿病、老化、がんを予防**。

この他にも、クエン酸には**強力な殺菌効果**もありますので、湿気の多いこの時期には梅干しが悪い菌から守ってくれます。

