



「梅」の効用

みなさん「梅」を言うと何を連想されますか・・・？

のど飴、酸っぱい、梅雨時のお弁当、梅酒の食欲増進、下痢の食事「お粥と梅干」などでしょうか。またアルカリ食品や梅干の種にある仁のことをご存知の方もいらっしゃるかもしれません。梅干のことを考えただけで唾がでたり、お腹がすいてくる方もいらっしゃるでしょう。実際、胃腸の蠕動運動が亢進することが科学的に証明されています。これは梅の酸味の指令が、脳に伝わり消化器官が刺激を受けて消化液が活発に分泌されることによります。ひとたび梅干を口にふくめば分泌が促進された唾液中の消化酵素アミラーゼがでんぷんを強力に溶かすと同時に、胃酸も分泌されて食物が胃に到達するのを待機しているのです。

古来から日本や中国では、梅干や梅に関することわざや言い伝えが沢山あります。日本では「梅」を「ウメ」と読みますが、中国では「梅」を「メ」méi と発音します。では「ウ」wūの音は何かと言うと、「烏」のことです。「烏」は「からす（黒）」という意味です。むかし中国では、塩は高価でなかなか手に入らなかったのが自然乾燥や薫蒸させて保存食として用いていました。それで天日干しでドライフルーツのように黒くなったのでこの名があると言われていました。実際これなら塩分過剰の心配もありませんね。日本でも梅干が現在の塩漬になったのは200年くらい前からのことです。

それから梅はいわゆるアルカリ食品、カルシウムの腸管の吸収を促進したり、痛風の原因となる尿酸の尿中排泄を増加させたりします。

梅の構成成分クエン酸は朝空腹時に摂ると、クエン酸を胃や小腸に送りこむことによって殺菌作用を効果的にします。また、微量のピルビン酸は内臓の諸器官に活を入れるというはたらきをもっています。梅干だけでなく、梅酢、梅肉エキス、梅酒なども「新陳代謝」の促進効果をもつ食品といえましょう。どうも朝食を摂るのが苦手といわれる方は1週間梅干1個を毎日続けてみましょう。1週間たつと、あーら不思議ごはんも食べたくなくなってきます。お試しあれ！



お知らせ

診療時間

月・火・水・金	8:30~12:00	15:00~18:00
木・土	8:30~12:00	

予約診療

月・火・金	14:00~15:00 (予約制)
-------	-------------------

日曜、祭日、木曜と土曜の午後は、休診です。

栄養指導は、第4金曜となっています。