

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 2月に入り、梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じます。
- 先月は日本列島に大寒波が到来し、各地で大雪に見舞われました。
- 当分はこの寒さも続きそうですので、くれぐれもご自愛ください。
- もうすぐ梅の花が咲く季節。という事で今月号は「梅干しの効能」についてです。(^_^)



スーパーフード「梅干しの効能」

- 昔から梅干しは「番茶梅干し医者いらず」「梅はその日の難逃れ」と言われ、朝梅干しを食べておくとその日の難（病気）をまぬがれるとされ、病気の予防や健康増進に欠かせない食べ物でした。
- 戦国時代には兵糧丸(携帯用食料)として梅干しの果肉を丸薬状にしたものが作られ、戦地で喉をうるおすために使われ、また、どろ水を飲んでしまった時の病気の予防薬としても重宝されていました。
- 梅干しにはさまざまな効能があり、肝機能の強化や血栓・動脈硬化の予防、血液をサラサラにしてくれる効果や高血圧の症状にも効果があり、体内機能をスムーズにし血圧を安定させる作用があります。
- また、食欲不振、美容効果、ストレス・不眠解消、冷えの改善、二日酔いの改善、貧血予防、肩こり、口臭予防、虫歯予防、乗物酔いの予防、頭痛や歯痛の鎮痛効果などなど、たくさんの効能があります。
- そして梅干しにはクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸には疲れの元となる乳酸をおさえる働きがあります。
- 日々の業務で疲れている方、いまいち体調がすぐれない方は梅干しを摂取して日頃の疲れを吹き飛ばしましょう！



梅干しでダイエット！！

- 梅干しを食べると、体内でエネルギー代謝がアップします。
- それと同時に体内のダイエットホルモンが活発に分泌されやすくなるため、痩せやすくて太りにくい体質を手に入れることにもつながります。
- さらに梅干しには、あのすっぱさの元となるクエン酸が豊富に含まれており、クエン酸が体内に取り入れられることで中性脂肪がスピーディーに燃焼されます。
- クエン酸による脂肪吸収と代謝上昇を効果的に役立てるには、夕食前に1個食べると良いとされ、また、脂肪がつきやすいとされる睡眠時間中の脂肪吸収を抑えるために寝る前に1個食べると良いでしょう。
- ダイエット目的の梅干しは減塩タイプが望ましいです。
- 梅干しには塩分が含まれていますので食べすぎには注意しましょう(*^。^*)

ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL:06-6971-1347 FAX:06-6971-2201 www.tyoukou.jp