

栄養科だより 6月号



「梅雨」 なぜ「梅」の字がはいるの？

みなさんいかがお過ごしですか？6月は入梅の時期ですね。

「梅」の字がはいるのは「梅の実が熟す季節」だからといわれています。（諸説あり）
梅雨に旬を迎える梅には、**たくさんの栄養素が含まれています！**

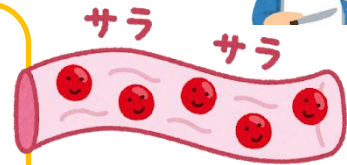
① 有機酸

梅の独特な酸っぱさは、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸が豊富に含まれているためです。これらの酸味成分は、胃液の分泌を促進し、食欲増進の効果を発揮します。また、クエン酸は疲労回復にも効果的です。



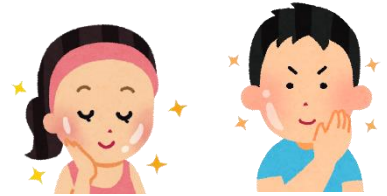
② ムメフラール

長時間煮詰めることで梅に含まれる糖とクエン酸が結合して作られ、血行改善効果が期待できます。また、血液中にコレステロールが溜まるのを抑え、酸素や栄養分の供給がスムーズになることで、老廃物の排出を促進します。



③ ポリフェノール、ビタミンE

抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防にも効果が期待できます。野菜や果物の中でも優れた含有量を誇ります。



◎他にもカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンC等が含まれている万能な食べ物なのです！

6月は梅仕事の時期！梅のおいしい食べ方とは？

- 🍷 実が青く硬い上旬：梅肉エキス、醤油漬け、梅酒がおいしい！
- 🍷 実が黄色く色づき始める中旬：梅干しづくり！
- 🍷 甘く香り始める下旬：梅ジャムなどにして食べると良い！



5月のメニュー紹介

中華丼
春雨サラダ
杏仁豆腐



中通り名物！
ざくざく汁



野菜がたっぷり
入っています