

夏バテ🦟 防止にも効果的!! 梅のあれこれ

古くから梅は“三毒を絶つ”と言われ、健康食として重宝されていました。梅の特徴的な栄養素や効能等についてご紹介いたします。

クエン酸が豊富

クエン酸には体内の乳酸を分解しエネルギーに変える役割があります。体内に乳酸が蓄積される事によって生じる疲労を回復してくれます。また、クエン酸にはカルシウムの吸収を高めるキレート作用があります。カルシウム豊富な食材と併せて摂取する事をおススメです。

二日酔いにもおススメ

青梅にはシアン化合物という天然毒素が含まれています。加工・熟成されると分解される為、加工された物を食べましょう



抗菌作用が高い

クエン酸の他にリンゴ酸やシュウ酸などの有機酸が豊富に含まれています。その有機酸の働きで胃液や胆汁の分泌が促進され抗菌作用が増強します。ですので！お弁当に梅干しを入れておくと腐らないと勘違いされている方多いと思いますが、摂取する事が大事です。

栄養だより

2023年7月
第141号
発行 万寿苑栄養課

7月の献立に梅を使ったメニュー登場します！お楽しみに!(^^)!

7月のピックアップメニュー!

| | | | | |
|------------------------------------|------------------|--|---------------------|---|
| | | | | 7 赤飯 |
| | | | | 7 七夕 |
| 10 お好み焼き | 11 ピラフ | 12 NEW 豆腐ハンバーグ 梅照焼きソース | | 15 枝豆ご飯 |
| | | | | 22 出汁巻き卵 |
| 24 冷やしおろしうどん / 梅しそフライ | | | 27 夏野菜カレー | 28 NEW シバ漬入り 豆腐コロッケ |