

梅と梅干の機能性

唾液の分泌促進

梅干にはクエン酸が多く含まれているため、その酸味を舌が感じると唾液が多く分泌される。

梅はアルカリ性食品

梅はカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などアルカリ性ミネラルを多く含む食品です。加工食品など酸性食品が多い現代の食生活を改善し、血液を弱アルカリ性に保つ手助けをしてくれます。

梅に多く含まれるクエン酸は疲労軽減、血流改善、カルシウム吸収促進が期待される

梅には、野菜や果物の中でもトップクラスの量のクエン酸が含まれています。

クエン酸は、食欲を増進する働きのほか、継続摂取することにより、日常生活や運動後の疲労感を軽減することが報告されています。

また、血小板凝集を抑制し、その結果として血流が改善される可能性が示されています。

さらには、カルシウムや鉄の吸収促進作用があり、骨粗しょう症や貧血の予防効果も期待できます。

梅に含まれるβ-カロテンの働きが抗酸化作用や動脈硬化の予防に役立つ

β-カロテンは動物や人間の体内でビタミンAに変わります。

また、体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があるため、活性酸素の働きで作られる過酸化脂質が引き起こす動脈硬化を予防します。

その機能性により、老化やがんの発生に対しても効果があると考えられます。

梅ポリフェノールにより抗ウイルス効果が期待される

梅や梅干などに含まれるポリフェノールが、微量でインフルエンザウイルスや新型コロナウイルス等に強い増殖抑制作用や消毒作用があり、安全性も高いものであることが分かりました。

※梅や梅干を摂取しても、それらのウイルスに感染しないとか、感染症を予防できるということではありません。

出典：紀州田辺うめ振興協議会 HP より

https://www.tanabe-ume.jp/utility_and_functionality/utility/

和歌山県漬物組合連合会

The Functionality of Ume & Umeboshi (pickled Ume)

Promotion of saliva secretion

Umeboshi (pickled Ume) contain a lot of citric acid, so when your tongue senses its sourness, it causes a lot of saliva to be secreted.

Ume are an alkaline food

Ume are a food rich in alkaline minerals such as potassium, calcium, magnesium, and iron. It helps to improve the modern diet, which is full of acidic foods such as processed foods, and helps to keep the blood slightly alkaline.

Citric acid, which is found in large quantities in Ume-plums, is expected to reduce fatigue, improve blood flow, and promote calcium absorption.

Ume contain one of the highest amounts of citric acid among vegetables and fruits.

In addition to increasing appetite, citric acid has been reported to reduce fatigue during daily life and after exercise when taken continuously.

It has also been shown to inhibit platelet aggregation, potentially improving blood flow.

In addition, it promotes the absorption of calcium and iron, and is expected to have a preventive effect against osteoporosis and anemia.

The beta-carotene contained in Ume acts as an antioxidant and helps prevent arteriosclerosis.

Beta-carotene is converted to vitamin A in the animals and humans bodies.

It also has an antioxidant effect that reduces active oxygen in the body, preventing arteriosclerosis caused by lipid peroxides produced by active oxygen.

Due to its functionality, it is thought to be effective against aging and the development of cancer.

Ume polyphenols are expected to have antiviral effects.

It has been found that the polyphenols contained in Ume-plums and Umeboshi have strong antiseptic and proliferation inhibitory effects on influenza viruses and the new coronavirus, even in small amounts, and are also highly safe.

Even if you consume Ume or Umeboshi, it does not mean that you will not be infected with these viruses or that you will be able to prevent infectious diseases.