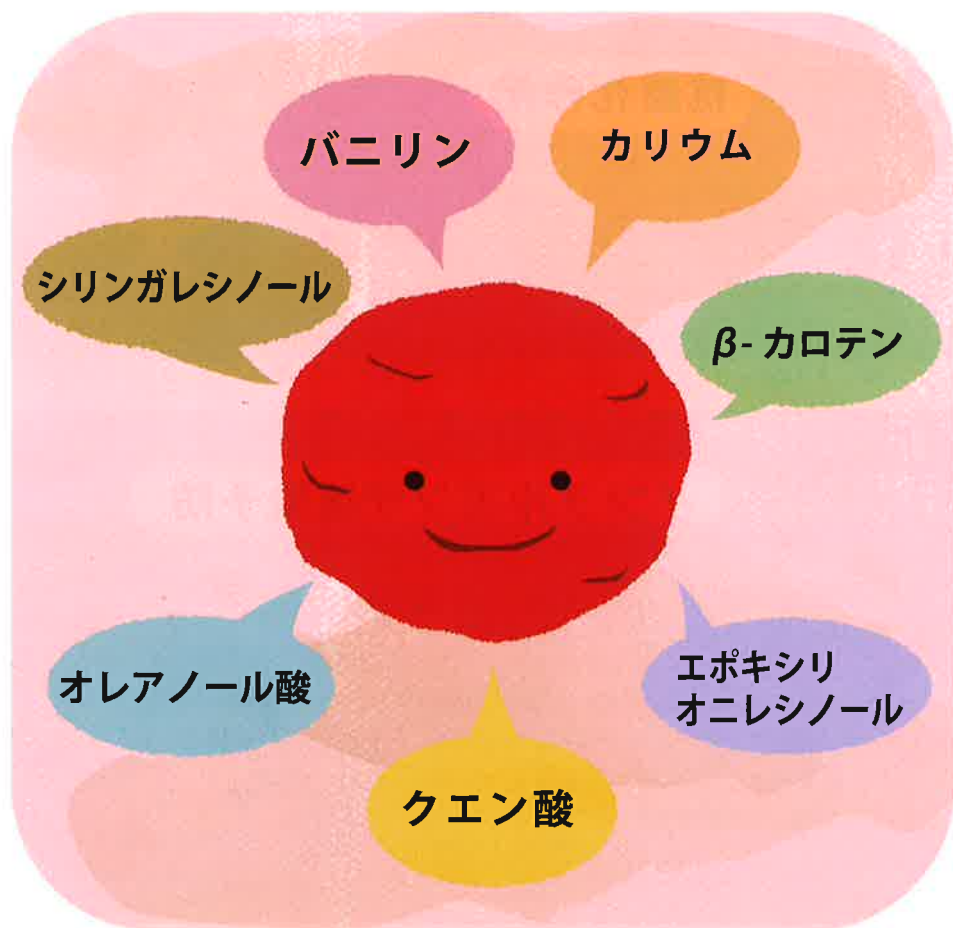


# 健康に欠かせない 梅 パワー

ume power

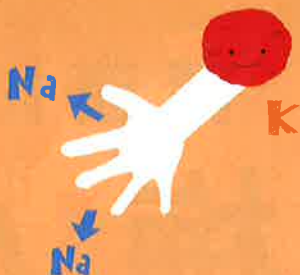


## 1 カリウム

### 高血圧予防

カリウムはミネラルの一つです。カリウムは、体液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがあります。

ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。



## 2 β-カロテン

### 抗酸化作用

β-カロテンは植物に含まれる黄色やオレンジ色の色素成分で、体内ではビタミンAとして働きます。抗酸化作用があります。



## 3

エポキシリ  
オニレシノール

### インフルエンザ感染予防

梅には多くのポリフェノールが含まれています。

その中でも新規に発見されたエポキシリオニレシノールはインフルエンザウイルスの増殖を抑制することが明らかとなっております。(特許第 5608854 号)



## 4 クエン酸

疲労感軽減

食中毒予防

熱中症予防

高血圧予防

血液浄化作用

骨粗しょう症予防

クエン酸は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。(ビタミン広報センターニュースレター No.104, 2001)

また、クエン酸には強い殺菌力があるため、黄色ブドウ球菌や病原性大腸菌(O-157)の増殖を抑制し、食中毒を予防するほか、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となるヘリコバクター・ピロリ菌の増殖を抑制します。

みなべ町及び和歌山県立医科大学と大阪河崎リハビリテーション大学の共同研究により、クエン酸は日常生活や軽い運動後の疲労感を軽減することが証明されています。(薬理と治療 45(3), 395-403, 2017)

さらに、クエン酸にはカルシウムや鉄の吸収進作用があり、骨粗しょう症や貧血の予防効果があります。



### 機能性表示食品

みなべ町内の梅加工業者の梅干が機能性表示食品として、我が国初の梅干として消費者庁に受理されております。

梅干に含まれる「クエン酸」により、疲労の軽減機能があると表示されております。(届出番号：E147)

## 5

オレアノール酸

糖尿病予防

オレアノール酸は有機酸の一つです。オレアノール酸は $\alpha$ -グルコシダーゼの活性を抑えることから、糖質の消化吸収を穏やかにし、食後の急激な血糖値上昇を抑える効果があることについて、「 $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害剤」としてみなべ町が特許を取得しています。(特許第 4403457 号)



## 6 シリंगा レシノール

### 胃がん予防

シリガラレシノールはポリフェノールの一つです。シリガラレシノールには胃に障害を及ぼすピロリ菌の運動を抑制する働きがあることが明らかとなっております。



## 7 バニリン

### 脂肪燃焼

### 抗アレルギー作用

紀州産梅干に含まれる成分「バニリン」には、ダイエット効果が期待できます。

脂肪細胞の培養細胞を使った研究結果では、紀州産梅干には脂肪細胞に刺激を与える作用のあることがわかりました。梅干を焼いて食べると効率よく摂取することが出来ます。

また、バニリンのほか梅に含まれるシリंगा酸、プロトカテクアルデヒド、リオレシノール、p-クマル酸が、アレルギー反応に関与する肥満細胞の脱顆粒を抑制することから、アレルギー症状の予防・改善の可能性が示されています。(R. Kono et al, Sci Rep. 2018 Aug 3;8(1):11638.)



お問い合わせ



### 南高梅 (なんこううめ)

皮が薄くて柔らかく果肉が厚い南高梅は、梅干しのほか梅ジュースや梅酒など全ての加工に適した最高級品種で、和歌山県みなべ町が原産です。昭和25年、品種統一を図るため5年の歳月をかけて町内の梅を調査研究した結果、最優良品種と認められたのが現代の南高梅です。



日本一の梅の里みなべ町

みなべ町役場 うめ課

〒645-0002 和歌山県日高郡みなべ町芝742

TEL 0739-33-9310

<http://www.town.minabe.lg.jp/>