

域を次世代に受け継がれるべきものとして認定する制度です。

このとき評価されたのは、梅の伝統的な栽培技術だけではありません。品種の育成、梅干しの加工技術、梅林と薪炭林の共存による水源涵養（森林土壌が雨水を吸収して水源確保や洪水防止の働きをすること）、「紀州備長炭」という最高級炭の原料を持続的に生み出す独自の薪炭林管理、梅とニホンミツバチが共生する関係、多様な生き物、農作物が育つ生物多様性、梅の伝統的な食文化——など。こうした点も併せた、農業システムとしての評価だったのです。

梅が私たちの体に良い理由

昔から梅には殺菌などの作用があるといわれ、近年の研究で健康に良い成分が含まれていることも分かってきました。梅はカリウムのほか、クエン酸、オレオノール酸などの栄養分を含んでいます。

カリウムは、血圧の上昇を抑えることから、高血圧によって引き起こされる脳梗塞や心筋梗塞を予防する働きがあるとされています。

梅の酸っぱさのようになってくるクエン酸は、疲れの原因となる乳酸を分解して対外に排出するため、疲労の回復や予防に効果的です。クエン酸は同時に、血中の脂質を減らす



世界農業遺産に認定された「みなべ・田辺の梅システム」の概要



ことで血液をさらさらにする効果があるといわれています。また、カルシウムを体内に吸収する手助けをしますので、骨粗しょう症にもよいとされています。さらに、虫歯の原因となるミュータンス菌の活動を抑えることで、虫歯予防にも有効ですし、食中毒の原因となる細菌の増殖を防ぐ効果もみられます。

オレオノール酸には、糖質の消化吸収を遅らせることで、食後に血糖値が急上昇するのを防ぎます。そのため糖尿病の予防につながります。

