

## 健康のために適塩で「梅干し」を食べよう！

食養では食材を、陰性と陽性に分類し、体質に合わせた食事法が確立されています。添加物が多い加工食品、白い砂糖を多く摂るなどの食事では、陰性傾向に偏りがちになります。陽性のアルカリ性食品として、塩、醤油、味噌、古式漬けの沢庵、梅干しが挙げられます。中でも、塩と素材のみで作られた古漬けの、3年ねかした「沢庵、梅干し」は血液浄化と造血に役立つとされています。ねかすことで、味は熟成度が増し、塩味のとげとげしさが抜けて体に優しくなります。保存性を塩で高め、年月をかけ熟成された食品には、尊い力があるようです。

梅干しは、15～18%の塩分を含み、代表的な日本のスロー・フード食品です。近年、生活習慣病の予防の立場から、塩分の摂り過ぎを気にしすぎる傾向があります。どうしても、塩分を控える必要のある方は、梅干しを塩抜きして、摂る方法はいかがでしょう。

簡単な塩抜き法・・・1～2粒を150ccの水に半日ほど浸せば、減塩梅干しに変わり、浸け汁の水は、煮汁や下処理用に使って、活かします。

このような食べ方を心掛け、上手に使うことで偏りを無くし、適塩を摂り、健康管理に役立てたいものです。

命の源～食べて健康を得る。梅干しは酸っぱさを思い浮かべると唾液が溢れる～これに真意有！

梅の爽やかな酸味はクエン酸

アロマ効果の紫蘇の香とポリフェノール（抗酸化物質）の相乗効果の力は偉大

### 梅干しの効用

- 酸味のクエン酸は疲労物質・乳酸の分解
- 動脈硬化の予防
- 血圧を下げる（要・適量摂取）
- 活性酸素を除く

（梅干しが唾液の分泌をたかめ、唾液の中の酵素；グルタチオンペルオキシダーゼとカタラーゼが活性酸素を減らす働き～思わずつばが出る感覚と食べると自然に出る唾液が活性酸素を撃退）

- 便秘解消、胃腸粘膜を保護する。二日酔い、肝臓のアルコール分解処理能力を高める
- 食中毒菌の増殖を防ぐ

藤崎里子プロフィール（栄養士・フードディレクター、食養研究家）  
ケチャップ使いの名人として、NHKためしてガッテン、あさいち、テレビ朝日・食彩の王国で紹介される。  
Webサイト「すごいぞケチャップ」ケチャップの総合情報。ケチャップ雑学集、裏技メニュー、ケチャップで食育、食事観コラムなどを掲載している。