

## 梅干しに魅せられて

梅干しはお好きですか？

梅酒は青い梅を使いますが、梅干しは熟した梅を使って作ります。梅干しと言っても様々な種類があります。塩漬けした梅を三日くらい日干し(土用干し)し、この梅を本漬けたものが一般的な梅干し(お婆ちゃんの漬けた梅干しみたいな)です。塩分は20%前後で、保存性が優れています。スーパーなどで売られている梅干しは塩分を減らし、味の調整をした「調味梅干し」が大半です。塩を減らした事で保存性が下がり賞味期限が短めになっています。小さなカリカリ梅も美味しいと思いますが、蜂蜜を使い食べやすく調整した柔らかでフルーティーな梅干しが私は大好きです。一粒毎に包装された高級梅干しは一粒で200~300円もするものもあり、酸っぱさ以前に値段にヨダレが出てしまいます。

さて、私の好みは置いといて、梅干しの素晴らしい効用を少しお伝えしたいと思います。

梅干しを食べたときに出る唾液の量は、レモンと比べても倍近くなります。唾液の中にはデンプンの消化を助けるアミラーゼという酵素が含まれています。ですので、ご飯のお供に梅干しがあればご飯の消化吸収を助けることになります。唾液にはカタラーゼという酵素も含まれています。カタラーゼは過酸化水素を水と酸素に分解する触媒の酵素で、今話題の悪者活性酸素の毒性を抑える働きが期待されます。癌や老化を抑えるカタラーゼを出す梅干しは、優れた抗酸化食品といえます(魔法の梅干し)。

夏のこの時期、おにぎりやお弁当に梅干しを入れるのは、梅干しに含まれるクエン酸に微生物の繁殖を抑える効果があるからです。また、クエン酸はお腹の中でも胆汁の働きを活発にさせて食中毒の原因になる腸炎ビブリオなどの菌を殺してくれます。このクエン酸が梅干しの酸っぱさです。疲労回復やカルシウム吸収を助けるなど、大人にも子供にも大事な酸っぱさと言えます。

梅干しは酸っぱいので酸性食品と思われがちですが、アルカリ食品です。ご飯やパン、肉や魚、インスタント食品や加工食品の多様化で、昔に比べて酸性食品が多くなっています。梅干しなどのアルカリ食品を食べて体の酸性化を防ぎたいところです。

胃に悪さを及ぼすピロリ菌の運動能力を抑制する効果や血糖値の上昇や肥満に関連する酵素( $\alpha$ -グルコシターゼ)の働きを効果的に阻害する成分が含まれていることを見出す研究も成果を上げています。

小さな梅干しにまだまだ秘められた効果が見つかるかもしれません。塩分の多い食品なので食べ過ぎはいけませんが、暑い日が続く夏は1日に1/2~1個程度の梅干しを利用したいと思います。塩分を控えている方は減塩の梅干しを利用したり、調味料の一部としてお料理の味付けに利用してはいかがでしょうか？

梅肉ソースで肉や魚、野菜料理を楽しむのも素敵です。イワシやサンマ、カレイを煮る時に梅干しを入れて煮るとさっぱりした臭みのない煮崩れしない煮魚が作れます。しかも、小骨も食べられます。(やっぱり魔法の梅干しだ~)



管理栄養士  
阿出川 國雄