

梅干しで疲労知らず、夏バテ予防

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

梅干しは日本の伝統的な食べ物です。梅の実自体には多くのビタミンやミネラルが含まれていて、魚に含まれる吸収されにくいカルシウムや、ミネラルも豊富に含みます。

クエン酸は、食欲増進作用や疲れのもとになるといわれる乳酸を分解し疲労回復を早める働きもあります。夏バテが生えないよう食塩濃度18%以上で作られるのはこの働きによるので、とりすぎると食塩の過剰につながる危険があります。

今回の梅干しは、食塩控えめの梅干しを瓶や重しを使わずに食料保存用プラスチック袋で作る方法を紹介します。

【材料】(2キ)
完熟梅2キ、粗塩240g(12%)、赤シソ1/2束、粗塩20g、焼酎50〜100cc

【作り方】
①梅を流水で優しく洗い、布巾で水気を拭き、1個ずつ竹串でへたを取ります。梅が青くて堅い場合、2、3日風通しの良いところに干げましょう。青い部分が少し残ったまま漬ける時は、水に漬けて1時間ほどあく抜きをしてから作業を始めましょう。



梅仕上がり

食と栄養の

情報定期便

桐生大学栄養学科

No.053

【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士(環境共生学)、管理栄養士。特技は時短料理。

②大きめのボウルに梅を入れて、スプレーに入れた焼酎を吹きつけます。ボウルに焼酎を入れて梅を何回かに分けて入れてまぶしてもよいです。

③ファスナー付きの食品保存袋に梅と塩を交互に入れていきまします。空気を抜き、ファスナーを閉めます。

作りやすい分量は、1袋1キが目安です。

④平たい容器の上に③を置きます。

1日2、3回、塩と梅酢が回るように袋を軽くゆすり、



梅仕込み

有機酸豊富も 塩分過剰に注意を

その都度、空気を素早く抜きます。数日で梅酢が上がってきます。

⑤赤シソの葉を、2、3回洗って水気を切ります。ボウルに赤シソと平量の塩を入れ、よく手で押し込み、強く絞って黒いあくを捨てます。再度同じ作業をします。ここですっかりあく抜きをしないと梅干しの色が悪くなります。

⑦梅雨が明けたら天日干しです。大きい盆ざるに間隔を空けて並べて、晴れの時間のみ上下を返しながら3日ほど干し、保存容器に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。

※次回回は「ブルーベリー」についてです。

保健・福祉

桐生地区で「リンゴ病」流行

開け放たれた網戸を通して、ウグイスの鳴く声が繰り返して響いてきます。河川敷のやぶの中では、鳥たちの恋模様がいよいよに繰り広げられているのでしょうか。

桐生地区では、伝染性紅斑といわれるリンゴ病が流行しており、患者報告は定県医療機関当たり9・0人/週と警

はやってる病気は?

報レベルが続いています。紅斑が現れて診断に至る時期には、ウイルスの排せつはほぼなく、感染力はなくなっていると考えられます。紅斑が現れる前の発熱など感染症が疑われるときに、せきエチケットや手指衛生に努めてください。また、百日せきの患者も県内全域で報告されていますのでご注意ください。

(16日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (6月2〜8日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	8	5	4	7
新型コロナウイルス感染症	52	32	22	19
RSウイルス感染症	2	0	0	0
咽頭結膜熱	13	13	15	18
A群溶連菌咽頭炎	63	65	54	65
感染性胃腸炎	219	216	216	204
水痘	8	15	6	6
手足口病	2	4	6	3
伝染性紅斑	163	158	113	168
突発性発疹	17	16	7	9
ヘルパンギーナ	1	1	1	1
流行性耳下腺炎	3	5	1	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	26	22	16	14
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	7	3	6
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	4	1	1	0
風疹	0	1	0	0
麻疹	1	0	0	0
百日せき	42	70	53	74