ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

7月の月齢
満月　7月2日
下弦　7月9日
新月　7月16日
上弦　7月24日
満月　7月31日

梅パワーの活用法

天然の抗生物質「梅」

梅雨が始まる頃からテレビや新聞紙上をにぎわすのが、食中毒のニュースです。この時期は、気温の上昇と湿度の高さからカビなどの細菌の繁殖が盛んになります。さらに雨天続きで、殺菌作用のある太陽紫外線が不足することで菌の発生に拍車をかけます。

食事の面では夏の暑さで冷たいものが増えることにより、内臓が冷えて、私たちの抵抗力は衰えやすい状態にあり、そんな中で食中毒が発生しやすい状況が作られるのです。

しかしながら日本人のすごいところは、この時期に梅干しや梅肉エキスという食中毒の予防薬を用いて健康管理をしてきたことです。民間療法として活用されてきた梅干しなどの梅製品には、数々の薬効があることが科学的にわかってきました。

梅研究の第一人者として知られる東京薬科大学名誉教授の宮崎利夫氏によると、「抗生物質の効かなくなったブドウ球菌やコレラ菌、それにO−157も梅肉エキスで抑え込むことができた」と発表しています。

シャーレのなかの寒天で菌を培養し、梅干しや梅肉エキスを入れると、腸炎ビブリオ、サルモレラ菌、黄色ブドウ球菌などの食中毒の原因となる菌の増殖を防いだという報告もあります。また、胃がんの原因となるといわれるピロリ菌についても、梅干しが菌を抑制し、胃がんを予防する効果を発揮することが実験で確かめられています。

驚くべきクエン酸パワー！

こうした梅の薬効は、その酸っぱさの素であるクエン酸を中心とした有機酸の働きで、その働きは殺菌や防腐作用だけでなく、食欲不振や疲労回復、下痢や便秘の改善にもその威力を発揮します。なぜなら梅が便秘にも下痢にも効くのは、梅のクエン酸に腸の働きを正常化する優れた整腸作用があるからです。梅を食べると胃酸などの消化液の分泌がよくなって、消化吸収力が高まります。さらに腸の蠕動運動も盛んになるため、不要なものが体外に排出され、便秘解消につながるのです。また腸内で悪玉菌の繁殖を抑えてくれるので、下痢も治まるのです。これをマクロビオティックで見てみると梅干しは陰性な青梅と陽性な塩が、梅肉エキスは陰性な青梅と火の陽性が合体した陰陽調和食であるため、便秘や下痢といった正反対の症状に効果があるとみることもできます。

他にもクエン酸の働きによるものに疲労回復効果があります。一九三七年にドイツの科学者で医師であるハンス・クレブス博士によって解明されたのが「クエン酸サイクル」です。人間が生きるために必要なエネルギーを生産する所がこのクエン酸サイクルという生産工場です。このサイクルがスムーズに機能しないと、疲労物質である乳酸やピルビン酸がどんどん溜まって、身体に不調が生じるようになります。特に運動の後や、白砂糖や白米といった精白食品を食べた後に疲労物質が体内に増えることが分かっています。この時に、梅干しや梅酢、梅肉エキスといった梅製品を摂ることで、クエン酸サイクルが活性化され、疲労物質が燃焼される結果、疲労が回復するのです。

ただし、これらの梅干しのパワーは、昔ながらの酸っぱい梅干しでないと出てきません。現在市販されている梅干しの九割以上は重曹でクエン酸を中和して酸味を抜き、化学調味料などの添加物を使用した食べやすい調味梅干しです。本来は保存食である梅干しに「要冷蔵」という表示があるものもあり、買う時には十分注意して選んでください。

梅干しは家庭の万脳薬！

さらに梅干しのパワーの源はクエン酸だけではありません。たとえば、歯痛のときには頬や歯茎に、また、頭痛のときにはこめかみに梅干しを貼るといいという言い伝えがありますが、これは梅に含まれている安息香酸という鎮痛成分による効き目であることがわかってきました。また宮崎教授の研究よって、梅干しに血圧を下げる働きがあることも確かめられていますので、塩分があるからといってしょっぱい梅干しを控える必要はないのです。

この他にも梅の効果としては、酸性化した血液を弱アルカリ性に戻す血液浄化の働きや、免疫細胞であるマクロファージを強化し、細菌やウイルス、ガン細胞を食べる免疫細胞を活性化する作用、カルシウムの吸収率を上げ、骨粗鬆症を予防する働き、肝機能を高め、肝臓の解毒作用を助ける働き、体内の老廃物や脂肪を排出する美容効果、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの動きを抑える抗アレルギー作用、魚などの臭いの元であるアミン臭を中和除去して体臭を予防する効果などさまざまな薬効が知られています。

伝統食の知恵である梅製品を活用し、梅雨の時期を元気にお過ごしください。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ

食中毒や熱中症が心配なこの時期におススメ！梅シリーズです。
携帯に便利なパッケージで、通勤時や旅行時のお供に、万が一の備えに最適！
開けてすぐ食べられるので、大変便利。ノンシュガー･添加物不使用なので安心してお召し上がりいただけます。天日乾燥しているので、この時期不足する太陽（光）の抗菌･殺菌力を得られます。

疲労回復･熱中症による脱塩防止･スポーツ時の塩分補給に！

干し梅蓮根

10ｇ　702 円（税込）　原材料　梅干し・蓮根末

和歌山県の無農薬・無化学肥料の梅干しに国内産の有機蓮根粉末まぶし、天日乾燥しました。梅干しの塩分が発汗による脱塩を防ぎ、クエン酸は疲労物質（乳酸）を分解します。また鉄分を多く含む蓮根も入っているので、貧血気味の方におすすめです。運動する方の携帯用に便利です！
蓮根粉末（コーレン）を配合しているので咳止めにもなります。

夏の冷房予防対策に！足元からポカポカ

あんず干し梅ジンジャー

10ｇ　756 円（税込）　原材料　梅干し・あんず・生姜

和歌山県の無農薬・無化学肥料の梅干しに厳選したトルコ産の有機あんずを挟み込み、天日乾燥しました。梅干しの塩分が発汗による脱塩を防ぎ、クエン酸は疲労物質（乳酸）を分解します。あんずと有機生姜粉末が喉の炎症を鎮めます。

天然の最高級抗菌剤！

梅ポリス（9 個入り）　天日干し

９個入り　3780 円（税込）　原材料　梅干し・プロポリス

和歌山県の無農薬・無化学肥料の梅干しに、ブラジル産の世界最高級プロポリスを粉末化したものをまぶし、天日で乾燥しました。梅干し抗菌力・殺菌力とプロポリスの抗菌力が合わさることで、より強力になりました。風邪や感染症の予防、疲労回復におすすめです。天然の抗生物質として、傷や炎症のある時にお使い下さい。