

# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

## 今週の紙面

- 2面 女性ニュース/国会
- 3面 読者のページ/まんが/乱楽パズル
- 4~5面 障害者事業所の拡充を/はたらくコラム/ホットライン
- 6面 食事情/子育て相談/時事
- 7面 新婦人のページ/主張/読者、会員のみなさまへ/母の歴史



長崎大村市東よね子(3面)面に関連

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



# すっぱい梅の すごい効能

もうすぐ梅の実が熟す季節です。梅干しは、昔から体によいという言い伝えがたくさんあります。天候の変化などで疲れやすいこの季節、梅干

しの効能を見直してみましょう。"梅干し博士"と呼ばれる宇都宮洋才さんに話を聞きました。

和歌山県立医科大学准教授・  
大阪河崎リハビリテーション大学客員教授

ひろとし  
宇都宮洋才さん

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 6月5日号は臨時休刊となります(7面へ)

## 梅が手に入ったらつくろう! 梅ジュースの作り方

**凍らせることがポイント!**

- ①梅を一晚凍らせる。凍らせると早く梅エキスが出てくる。(梅はへたを取った方が液の入りやすい)
- ②凍らせた梅と同じ重さの氷砂糖をビンに入れる。半分は梅と混ぜて、残りは梅の上に。
- ③涼しいところで保管して、1日に2回くらい混ぜる。かびないように毎日かき混ぜること。2、3日するとジュースになってくる。
- ④1、2カ月経って梅にしわが入ると完成。来年までおいしく飲める。  
※水や炭酸などで割って飲みましょう。

牛乳で割って飲むとヨーグルト風味!

おかずもない雑穀を梅干しといっしょに食べたらいよいよ食べられた。そうやって食べていたら、ご飯が腐らないのでおなが痛くならない、熱中症にならない。緑り

例えば、「梅干しを食べると疲れがとれる」というのは本当でしょうか

早く回復します。

もう一つ梅干しと言えば、「お弁当に入れておけば腐らない」ですね。最近わかったことですが、梅干しには梅リグナと呼ばれる4つの成分が入っています。

梅はもともと、和歌山の南部のような、山ばかりの痩せた土地でつくられるものでした。お米も満足に食べられない土地で、まずしい食事を少しでもおいしく食べるための「ご飯の友」だったんです。

でも、これまで、はっきりと数値では証明されていませんでした。本当か? 科学的に証明しよう、私たちは研究しています。

しかし、梅干し1個のクエン酸を運動の前に摂ると、「疲労感」が確実に少ないことが、実験結果によりわかりました。水を摂った人と比べて、運動が終わった後の眠さや全身のだるさの感じ方が、明らかに違うことがわかります。血糖値の低下も見られ、疲れがより早く回復します。

運動前にクエン酸または水を摂取した場合の疲労感を抑える  
ウィルスも抑える

## 経験でわかってきた梅の効能



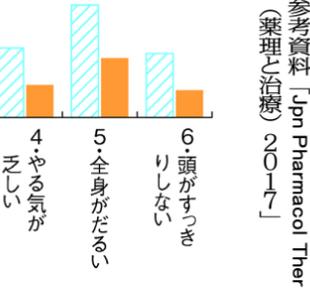
うつのみやひろとし 医学博士。専門は細胞生物学。言い伝えの域を出なかつた梅干しの効能を国内外の共同研究によって医学的に解き明かす。

返す中でそういうことがわかってきた。梅の言い伝えはたくさんあるでしょう。昔の人は経験上、梅の効能を知っていたんです。

でも、これまで、はっきりと数値では証明されていませんでした。本当か? 科学的に証明しよう、私たちは研究しています。

運動前にクエン酸または水を摂取した場合の疲労感を抑える

か? 梅の成分でまず挙げられるのがクエン酸です。クエン酸は疲れのもとになる乳酸値を下げる働きをしますが、これまでの文献では、クエン酸が疲労を軽減するには1日2・7が必要と書かれていました。梅干し1個分のクエン酸は約1g。これでは疲れはとれないのでしょうか。



参考資料「Jpn Pharmacol Ther (薬理と治療) 2017」

