



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／ カラダのミカタ ーヘミング栄養通信ー

2025

6



「カラダのミカタ」ーヘミング栄養通信ースタート！

こんにちは！このたび、栄養に関するちょっと役立つ情報をお届けする情報誌「カラダのミカターヘミング栄養通信ー」をスタートします！毎日の食事に取り入れやすい栄養の豆知識や、季節のおすすめ食材など、気軽に読めて『ためになる』内容をお届けしていきます。この情報誌が、みなさんの健康づくりや食生活のヒントになればうれしいです。ぜひ読んでみてくださいね！

梅雨到来！じめじめ季節を元気に過ごそう



この時期は、気圧や気温の変化が大きく、日照時間も短くなるため、体のバランスを整えてくれる「自律神経」が乱れやすくなります。その影響で、頭痛がしたり、体が重くなったり、食欲が落ちたりしがち。さらに、じめじめした湿気の多い日が続くと気分までどんよりしてしまうことも。そんな時こそ、季節の食材を上手に取り入れることが大切です。旬の食材はその時期の体が求める栄養をたっぷり含んでいます。体調を整え、自然と元気が湧いてくるサポートをしてくれますよ♪

今が旬！おすすめ食材をご紹介します！

トマト

- ・リコピンの「抗酸化作用」が紫外線やストレスから体を守る。
- ・加熱するとリコピンの吸収力アップ！

きゅうり

- ・水分が多く体の余分な熱をとる。
- ・カリウムが体内の水分や塩分を調節してむくみ予防に。

さくらんぼ

- ・抗酸化物質が豊富で細胞の老化を防ぐ。
- ・免疫力向上を助ける。

梅(梅干し)

- ・酸味で食欲増進。
- ・クエン酸が疲労回復を助ける。
- ・美肌効果もあり。

しそ

- ・味のアクセントになり食欲増進。
- ・胃腸の働きを助ける。
- ・抗菌性があり食中毒予防にも。

いわし

- ・ビタミンB群がエネルギー代謝を助けて疲れにくい体に。
- ・DHA・EPAが脳や血液を元気に。

TPICS 「梅の日」と梅干しの種類について

梅の日とは

6月6日は「梅の日」です。梅の産地である和歌山県の紀州梅の会が制定しました。これは室町時代に京都の賀茂神社へ梅が奉納されたことに由来しています。

「一日一粒で医者いらず」と言い伝えられ日本の伝統的な健康食品として梅が食生活に取り入れられてきました。梅干しには「梅干し」と「調味梅干し」があるのをご存知でしょうか。

「梅干し」と「調味梅干し」について

梅干しとは塩漬けた梅を天日干しして作らる食品です。塩分が多く、保存性に優れています。一方で**調味梅干し**とは、梅干しを塩抜きし、蜂蜜や経節などで味付けしたものです。塩分を抑えているため食べやすく、近年の健康ブームでも注目されています。しかし、塩分が低い分梅干しより保存性は低くなっています。伝統的な梅干しが好き、味付けのバリエーションを楽しみたい、高血圧で塩分を抑えたいなど好みや健康状態に合わせて選びぜひ食卓に取り入れてみてください♪



	梅干し	調味梅干し
製法	塩漬けた伝統的な方法	梅干しを塩抜き後味付け
味	塩辛くて酸っぱい	甘め まろやか
塩分	約22%	約5~8%
保存性	非常に高い (数十年~数百年)	低い (数ヶ月程度)

