



# いのくち栄養だより

## Vol. 1

Nutrition News from Inokuchi

2012年5月発行

皆さま、はじめまして！！

4月から新しく栄養部がスタートしました。

皆さまに、旬な食べ物やHOTな話題をお知らせできたらと思います。  
栄養指導等を通じて皆さまの健康維持のお役に立ちたいと思っております。  
何卒よろしくお願い申し上げます。



## \*スタッフ紹介\*

名前: 松田 裕美

名前: 大下 昌子

好きな食べ物: トマト・和菓子

好きな食べ物: チーズ・ゴールデンキウイ

趣味: 雑貨屋さんめぐり

趣味: 食べること・ショッピング



## 今月の栄養メモ (梅)

梅は古くから「うめは三毒(食べ物・血・水の毒)を断つ」「梅干を日ごと食べれば福を呼ぶ」などと言われるように、梅にはたくさんの効用があります。

しかし、未成熟な青うめを生で食べると中毒を起こすことがあるので注意が必要です。

梅の旬は5~7月で、梅そのものにはカルシウム・リン・カリウムなどのミネラル、クエン酸・リンゴ酸などの有機酸、ビタミン類が豊富に含まれています。

なかでも梅干しの栄養は魅力的です。

《梅干しの効用》

疲労回復・便秘・肌荒れ 解熱・二日酔い・乗り物酔い・食欲増進・腐敗防止 など

ちなみに、カリウムが気になる方に！

お箸のお共には…梅干しはカリウムが高いので、  
らっきょう漬やしょうがの甘酢漬の方がオススメです。

梅干し 1/2個 (カリウム 44mg)

小梅 2個程度 (カリウム 26mg)

らっきょう漬 中2個 (カリウム 8mg)

しょうがの甘酢漬 小 1パック (カリウム 2mg)



※梅干しは塩分が高いので食べ過ぎに注意しましょう。