



梅干し



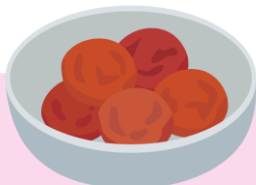
今年は日本の歴代最高気温の記録が更新されたり、猛暑日が連日続いたり、異常な暑さですね。

まだまだ残暑が厳しいですが、暑さ疲れはしていませんか？

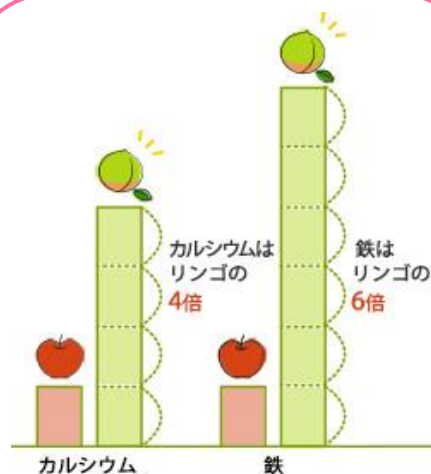
私は毎年、6月頃に梅干しを作り、梅干しや梅酢を食べながら暑さを乗り越えています。

今回は、熱中症対策にもなる梅干しについてまとめてみました。

1.梅干しの効能



- ・疲労回復
- ・食欲増進
- ・整腸作用
- ・カルシウム吸収率アップ
- ・血行促進
- ・美肌
- ・エイジングケア など



2.梅干しはアルカリ性食品!!

梅干しはすっぱいので酸性と思われがちですが、実はアルカリ性食品です!!

人間が健康でいるためには体が弱いアルカリ性に保たれている必要があります。現代は西洋化した食生活やインスタント食品、加工食品の多様化によって体が酸性化している人が多いと言われています。体が酸性化すると血が黒く濁り、排泄障害、内臓機能の低下、慢性病などになりがちです。

そのため、梅干しなどのアルカリ性食品を食べて体を中和することが健康につながると言われています。



3.梅干しの作り方



①材料

- ・梅
- ・塩



昔ながらの
シンプルな
梅干しです

②梅のヘタを取り、 1個ずつ丁寧に洗って拭く



③容器に梅と塩を交互に入れ、 重しをする



④梅雨明け後、 3日間天日干しする



お昼に
ひっくり返します

⑤つぼや瓶で保存して完成!!

自分で作った梅干しはひとしおです♪
ぜひ興味のある方は作ってみてください!!

(今月のニュース担当より)

言語聴覚士の十河です。



今月は文旦の季節ではないですが、今年の記録をお知らせします♪

今年は166個の文旦を食べました!!記録更新です!!

来年も引き続き、大好きな文旦をいっぱい食べたいと思います!!

来月号の担当は、理学療法士の木下さんです。皆さま、お楽しみに!!



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30～17:30 (休日：土日・年末年始 12/30～1/3)

看護師：7名
理学療法士：2名
作業療法士：1名
言語聴覚士：3名
(2025年9月現在)