

梅



公立甲賀病院 栄養管理課
栄養ミニ新聞

「梅雨」という言葉に「梅」の文字が使われているように、梅は毎年6月頃に旬を迎えます。梅には疲労回復、食欲増進、カルシウムや鉄の吸収を促進するクエン酸が豊富です。また、抗酸化作用を持つビタミンE、血圧を下げる効果が期待できるカリウムなども多く含まれています。

※腎疾患がある方はカリウムの摂り過ぎに注意が必要です。医師・栄養士などに相談しましょう。

✓ 選び方のポイント

- 梅干しやジャムには黄色 ●●●
- 梅酒や梅シロップには青(緑)色

いずれもふっくらと丸みがあって
傷がないものがオススメです♪

はじめてみよう！梅仕事



「梅仕事」とは梅が旬の季節に梅干しや梅酒などの保存食を作ることを指します。日本の四季を楽しむ昔ながらの風習の一つです。

下ごしらえ

…梅はヘタをとって水洗いし、一粒ずつ表面の水気をよく拭きとる。

<梅ジャム>

- ・完熟(黄)梅 500g
- ・グラニュー糖 350g
- ※グラニュー糖はお好みで調整



- ① 梅を15分程あくを取りながら下ゆでする。
- ② ゆで汁を捨ててグラニュー糖を加え、梅を潰しながら30分程煮詰める。
- ③ 熱いうちに清潔な瓶などの容器に入れて完成♪

【栄養価(大さじ1杯/約21g)】 35kcal

<梅シロップ>

- ・青(緑)梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg
- ※3~4Lの容器での分量



- ① 竹串などで梅に数か所穴を開ける。
- ② 容器に梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ③ 冷暗所に2~3カ月保存して完成♪

【栄養価(大さじ1杯/約15g)】 32kcal