



# 梅おかかおにぎり



梅干しのおいしさを存分に味わえるおにぎりです。おにぎり以外の使い方もできちゃう万能のご飯のお供です。うどんやパスタや冷奴などに大活躍します。

## 材料(4個分)

- ごはん・・・約 400 g
- 梅干し・・・中4個
- かつお節・・・1/2 袋
- 醤油・・・少々
- 味の素・・・少々
- お好みで  
海苔、大葉、胡麻など

## 作り方

1. 梅の種を除き、まな板の上でたたき細かく潰す
2. かつお節、醤油、味の素を混ぜ、更にたたき細かく潰す
3. ご飯に混ぜて握って出来上がり。
4. お好みで、海苔で巻いたり、胡麻をまぶしたりしてもおいしいです。

エネルギー：169Kcal 塩分：0.8g (1個分)

### 梅の効果・効能① 「食中毒予防」

梅干しには、食べ物が腐るのを遅らせる働きがあるため食中毒予防に効果的。

### 梅の効果・効能② 「胃腸への効果」

梅の酸味成分であるクエン酸は唾液の分泌を促して食欲を増進させるばかりでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。

### 梅の効果・効能③ 「カルシウムの吸収促進」

梅に含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する効果があります。梅を日々の食生活に取り入れることでカルシウムの吸収率を高め、カルシウム不足が原因で起こる骨粗しょう症予防が期待できます。

### 梅の効果・効能④ 「動脈硬化予防」

梅干しは、動脈硬化の予防が期待ができます。これは梅干しに、動脈硬化の原因となる血圧の上昇を抑える働きがある。

### 梅の効果・効能⑤ 「疲労回復効果」

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復にも効果的です。疲れがたまっている体には梅干しがおすすめです。

### 梅の効果・効能⑥ 「食欲増進効果」

梅の酸味成分には、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。そのため梅干しを使った料理は、夏バテなどで食欲が落ちてしまったときに特におすすめです。

