# 梅干の話

学習支援室ですよ　vol.24

20160810

日本の夏は蒸し暑い夏。
食欲もバテ気味…というときに味方になってくれるものの１つ、それが梅干です。
前回は鰻の食べあわせの話で出てきましたが、今回は梅干が主役のお話です。

昔から梅干は健康食品の代表格。
民間レベルでの効用は「解熱」「抗菌防腐」「疲労回復」「唾液分泌」と多岐にわたります。
これ、ちょっと真面目に考えてみましょう。
まず、分かりやすいのが唾液分泌。
これは過去の体験による条件反射ですね。
唾液がたくさん出るということは、（糖質の）消化液がたくさん出るということですから。
結果、糖質の消化吸収に良い影響を与えます。
疲労状態の回復にも、各細胞にグルコース供給促進という観点から役立っていそうです。
次に、梅干自体は細菌が繁殖しにくい食品です。
古来伝統の梅干は塩分が 22％と濃く、細菌繁殖には向かない環境です。
腐敗は人体にとって有害な細菌が繁殖すること
（もしくは無害な細菌繁殖であってもその結果食品の風味等を損なうこと）ですから、
細菌が繁殖しにくい梅干は抗菌・防腐作用があるといってもいいでしょう。
でも、ご飯の上に梅干１個の「日の丸弁当」の抗菌防腐作用は梅干の周囲しかありません。
ご飯全体に作用を働かせたいなら、
ご飯に梅干の果肉を混ぜ込んだ「梅ごはん（梅ちらし)」にしてくださいね。
あと、近日豊富な減塩タイプの梅干では過度の期待は禁物ですよ。

さて、今回の本題。
それが、梅干のクエン酸による疲労回復効果です。
クエン酸は、あの「酸っぱい！」成分。
これが唾液反射の開始点ですね。
クエン酸には「血糖値上昇を抑える」「便秘を解消する」
「療養中の脱水防止作用がある」とされています。
どうしてこんな作用があるのか…ちょっと生化学・生理学的に見てみますよ。

クエン酸には整腸作用やインシュリンの働きを良くする働きがあります。
整腸作用があるから、便秘解消・脱水予防（下痢の防止）につながることは分かりますね。
インシュリンに関しては、アディポネクチンというタンパクが関与しているみたいです。

梅干の話

「みたいです」と書いたのは、まだ2011年に発見されたばかりだから。
メカニズムは解明されていないものの、糖質・脂質代謝には結構大活躍です。
アディポネクチンのふるさとは脂肪細胞ですが、太りすぎでも痩せすぎでもよく出ません。
食品には結構広く含まれ、大豆加工食品（豆腐等）やニンジンといった緑黄色野菜が
比較的多めにアディポネクチンを含有しています。
で、どんな働きをしているのかというと。
全ての細胞内の脂肪酸を減らしてインシュリン受容体の感受性を上げつつ、
インシュリンを介さない糖取り込みも促進するのです。
結果、グルコースは血液内からどんどん細胞内に入り込んできます。
血糖値は下がり、細胞はご飯がいっぱいでＡＴＰをガンガン産生。いいことずくめです。
また、脂肪酸の燃焼（ＡＴＰ化）も促進し、
抗炎症・抗動脈硬化作用もあって…生活習慣病対策にすごく良さそうです。
こちらの脂質代謝についてはまだ不明点が多いのですが、
おそらく中性脂肪から脂肪酸遊離を減らして、かつ、
血管内壁の傷修復を行うことで血管内脂質が蓄積しにくい状態にしているのでしょう。
話を戻して。
クエン酸（と途中に関与しているアディポネクチン）の働きを確認してから、
一般的作用を見ると…納得、できますね。
「疲労」とは細胞のエネルギー不足ですから、ＡＴＰがたくさんできれば回復可能です。
筋疲労（乳酸蓄積）と糖新生（肝臓でグルコース生成）のお話、思い出せますよね。

以上、多角的に梅干の効能を確認してみました。
…予想以上のすごいやつでしたね。梅干、お見事。
ん？解熱作用はどうしたって？
これまた、「おそらく」の域を出ませんが。
熱が出るのは、熱を出して侵入者を排除する必要があるから。
白血球たちが十分に働いて、侵入者を排除できれば熱は下がります。
白血球の増殖・活性には当然ＡＴＰが必要になってきます。
そうすると、今までお話したＡＴＰ産生に関するすべてのお話がつながってきて…
糖質代謝・脂質代謝の促進、万歳！ですね。

次回は秋学期開始ですね。
秋の夜長のお友達、嗜好品についてお話しましょう。