



あおうめ 青梅はどうして生で食べてはいけないの

からだ わる ぶっしつ はい
体に悪い物質が入っているから

うめ み
梅の実には、アミグダリンという物質ぶっしつがあります。このアミグダリンが酵素こうそで分解ぶんかいされると、有毒ゆうどくの青酸せいさんという物質ぶっしつが出てきます。よく熟じゆくしていない青梅あおうめは、核かくがとけやすいので、生なまで食べると、中毒ちゆうどくを起こすことがあります。それで、青梅あおうめは生なまで食べてはいけないというのです。

うめ ぼ うめしゆ た の だい しんばい
そうすると、梅干しうめ ぼや梅酒うめしゆは、食べたり飲んだりしても大じょうぶかと心配しんばいになりますが、これらは、かなり長い時間なが じかんつけこんだものだから、心配しんばいはいりません。有毒ゆうどくの青酸せいさんは、時間じかんがたつとともに、抜ぬけていってしまうからです。ですから、梅干しうめ ぼや梅酒うめしゆは、大じょうぶなのです。

うめ かにく あじ
梅の果肉うめ かにくはすっぱい味あじがしますが、このすっぱい味あじは、クエン酸せんとリンゴ酸さんです。この酸さんがばい菌きんを殺ころし、胃酸いさんの代わりをするので、腸ちようのはたらきを調整ちようせいしたり、食欲増進しょくよくぞうしんに効果こうかがあります。

くすり
薬のはたらきをする梅

うめ ふる くすり つか
梅うめは、古ふるくから薬くすりとしても使つかわれてきました。よく熟じゆくしていない梅の実うめ みをくんせいにしたものを、烏梅うばい（うばい）といいますが、これは、げりを止とめたり、せきせきが出るのをしずめるはたらきがあります。

うめ きん ころ
また、梅うめは、ばい菌きんを殺ころすはたらきがあるために、昔むかしの人ひとたちは、食しょくあたりを防ふせぐ方法ほうほうとして、梅干しうめ ぼを食べる習慣しゅうかんがありました。（監修・青木 脩）

