

梅（藤五郎）



❖ 紹介

亀田の銘産、梅の栽培の歴史は古く江戸時代後期にさかのぼる。宇野藤五郎が栽培し、新潟市場に出荷したのが始まりで、その優れた品質から「藤五郎梅」と呼ばれるようになった。果実が大きい
ため、梅干や梅酒に適している。

❖ 栄養成分

梅は水分〈90.4%〉、炭水化物〈7.9%〉、たんぱく質〈0.7%〉である。炭水化物の〈2.5%〉が食物繊維〈水溶性0.9%、不溶性1.6%〉である。ミネラル類は、カリウム(240 mg)、カルシウム(22 mg)、鉄(0.6 mg)が含まれる。ビタミン類は、ビタミンA(β-カロテン当量)240 μg、ビタミンB1 0.03 mg、ビタミンB2 0.05 mg、ビタミンB6 0.06 mg、ビタミンC 6 mg、ビタミンE 3.3 mgを含む。

※()内は可食部 100 g あたりの数値

❖ その他の有用成分

有機酸（クエン酸等）、ポリフェノール（クロロゲン酸、カフェイン酸、p-クマル酸、フェルラ酸）、ムメフラール、オレアノール酸

❖ 健康への有用効果エビデンス

うめ果実は、比較的多く(乾燥重量で1%)フェノール化合物を含み、高いORAC値(トロロックス当量で150~320 $\mu\text{mol/g}$)を示す。その成分は、クロロゲン酸、カフェイン酸、p-クマル酸、フェルラ酸と同定され、最も多い成分はヒドロキシ桂皮酸誘導体であった(資料1)。

オレアノール酸やウルソール酸等の環状トリテルペンを含むうめ抽出物は、in vitro 及び in vivo(ヒトがん細胞)で、抗酸化性(活性酸素種の低減)によりがん細胞の増殖を阻害した(資料2)。

疫学調査(健常者1,358名)で、うめ摂取量とピロリ菌由来慢性胃炎との関係が調査され、うめ摂取が、ピロリ菌感染を阻害し、慢性萎縮性胃炎を予防する効果が示唆された(資料3)。

種子には、毒性のあるプルナシンやアミグダリン等の青酸配糖体が含まれ、青梅にも少量含まれるため注意が必要である(資料4)。

ムメフラールは、生梅を加熱して梅エキスにする過程で5-ヒドロキシメチルフルフラールとクエン酸がエステル結合して生成する(資料4,5)。ムメフラールは、活性酸素種が関与する血管平滑筋細胞の増殖を刺激するアンジオテンシンIIの作用を阻害し、心血管系疾患予防効果が示唆された(資料6)。

※ 参考資料

1. Mitani T, et al.; Phenolics Profile of Mume, Japanese Apricot (*Prunus mume* Sieb. et Zucc.) 2013, *Fruit. Biosci Biotechnol Biochem.* 77(8): 1623-1627.
2. Hattori M et al.; Antitumor effect of Japanese apricot extract (MK615) on human cancer cells in vitro and in vivo through a reactive oxygen species-dependent mechanism. 2013, *Tumori.* 99(2): 239-248.
3. Enomoto S, et al.; Inhibitory effects of Japanese apricot (*Prunus mume* Siebold et Zucc.; Ume) on *Helicobacter pylori*-related chronic gastritis. 2010, *Eur J Clin Nutr.* 64(7): 714-719.
4. 特定行政法人 国立健康・栄養研究所; 「健康食品」の安全性・有効性情報
5. Yoshihiro Chuda et al.; Mumeifural, Citric Acid Derivative Improving Blood Fluidity from Fruit-Juice Concentrate of Japanese Apricot (*Prunus mume* Sieb. et Zucc). 1999, *J. Agric Foos Chem.*, 47(3): 828-831.
6. Utsunomiya H et al.; Fruit-juice concentrate of Asian plum inhibits growth signals of vascular smooth muscle cells induced by angiotensin II. 2002, *Life Sci.* 72(6): 659-667.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。