

# 「梅干し食べようプロジェクト」実践モニター募集



紀州田辺うめ振興協議会

1. 供試品： JA 紀南製品「まろの梅」60粒 塩分控えめ（7%）の調味梅干し  
アレルギー特定原材料7品目、特定原材料に準ずる物20品目、合成着色料、  
合成甘味料、合成保存料を含みません。  
※「まろの梅」の食塩相当量 塩分7%

サイズ	重量(g)	可食部(g)	食塩相当量(g)
2L	14g～19g未満	9.8g～13.3g程度	0.69g～0.93g程度
3L	19g～25g未満	13.3g～17.5g程度	0.93g～1.3g程度

※食パン5枚切り1枚当たりの食塩相当量は0.9gです。

※梅干しは、「紀州田辺うめ振興協議会」から無償で提供

2. 実施目的： 梅干しを普段全く食べない、ほとんど食べていない方（週に1回以下が目安）を対象として、食生活に梅干しを取り入れていただくことを目的としています。

梅のココが凄い？！

梅には、下記のような様々な機能性があるとされています。

1. 「インフルエンザウイルス等の感染力を弱くする」
2. 「疲労の回復効果」
3. 「腸内環境の改善」
4. 「脂肪燃焼効果」

このため、梅干しを食べることで、風邪の予防、整腸効果、疲労回復等の民間療法を体験していただき、効果の検証を行います。

年末年始は、食べすぎ、運動不足で体重が増加傾向にあり、また、忙しく疲労が蓄積する時でもありますので、梅干しによる様々な効果を試していただき、是非、食生活に取り入れていただければと思います。

3. 実施期間： 令和7年1月1日 ～ 令和7年3月1日 60日間（開始日が若干前後しても可）
4. 実施内容： 毎日、梅干しを1粒食べる

5. 実施方法：梅干しをそのまま食べていただく、梅干し1粒をお茶に入れて箸などで潰してよくかき混ぜて「梅干し茶」のようにして飲んでいただいても結構です。

1日の内で都合の良いタイミングで結構ですが、学校・お仕事などからご自宅に帰って、落ち着いた時間での実施をおすすめします。  
(仕事で外出しているときは、職場に戻られたときなど)



6. 募集期間： 令和6年11月11日 ～ 令和6年12月6日

7. 募集人数： 100名様(次の参加条件を満たしている方とし、応募者多数の場合は抽選になります。)

#### 8. 実践モニター参加条件

18歳以上～60歳未満の方で、実践終了後アンケートに記入し、必ず提出いただける方  
また、以下の①～⑦の条件に該当しない方。

※未成年の場合は、保護者の責任のもとで実施願います。

- ① 梅干しを普段からよく食べている方（目安：週に2回以上食べている方）
- ② 経口摂取が困難な方
- ③ 重篤な疾患（脳血管性、腎臓疾患、虚血性心疾患、高血圧症、高尿酸血症、糖尿病、がん等）の方
- ④ 血圧を下げる薬を服用されている方、医師などから服用を勧められている方
- ⑤ 医師、保健師などから塩分の摂取制限を受けている方、または、摂取制限を勧められている方
- ⑥ 妊娠中、または、出産後1年以内の方
- ⑦ 昨年度、一昨年度に当協議会が実施した梅干し食べようプロジェクトに参加された方  
アンケートの提出期限は、令和7年〇月〇日（〇）必着です。

#### 9. アンケート内容

##### 【必須項目】

- ・体重の増減（変化量のみ記入でも可）
- ・腹囲の変化（変化量のみ記入でも可）
- ・インフルエンザ・風邪等への罹患状況
- ・疲労感の有無
- ・疲労感の翌日への持越しの有無
- ・朝の目覚めに関する質問
- ・食欲の有無
- ・お通じの状況
- ・その他気になる事（自由に記入ください）
- ・モニター実践に関する質問

##### 【任意項目】

- ・体脂肪率（変化量のみ記入でも可）
- ・血圧

★ほとんど、〇を付けるだけの簡単なアンケートになっています。

## 10. モニター参加決定者への周知

アンケートの提出、ご協力お願い申し上げます。

モニター終了後1～2年後に、その後についてのアンケートを送付させていただくことがあります。

## 11. 申込方法

申込書を「紀州田辺うめ振興協議会」ホームページからダウンロードしていただき、下記までメール、または、FAXでお申込みください。(申込書持参も可)

※メールによる申込みの場合

メールの件名は「食べよう応募」とし、申込書ファイル名を「氏名」として、ファイル添付してください。

### ●申込書ダウンロード元

紀州田辺うめ振興協議会ホームページ <https://www.tanabe-ume.jp/>

### ●送付先：〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目5番1号

田辺市役所 農林水産部 梅振興室内

紀州田辺うめ振興協議会事務局

メール：[ume@city.tanabe.lg.jp](mailto:ume@city.tanabe.lg.jp)

### 【お問合せ先】

〒646-8545

和歌山県田辺市新屋敷町1番地

田辺市役所 農業振興課 梅振興室内

「紀州田辺うめ振興協議会」事務局

TEL：0739-26-9959（直通）

FAX：0739-22-9903