

報道関係 各位

田辺市梅振興室
室長 橋本 善行

「梅干し食べようプロジェクト」実践モニター募集について

標記の件につきまして、紀州田辺うめ振興協議会より資料提供がありましたので、報道方よろしくお願いたします。

○お問合せ先

梅振興室 担当：林

TEL：0739-26-9959（内線 2934）

報道関係 各位

紀州田辺うめ振興協議会
会長（田辺市長） 真砂 充敏

「梅干し食べようプロジェクト」実践モニター募集について

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

紀州田辺うめ振興協議会では、別紙のとおり「梅干し食べようプロジェクト」実践モニターを募集いたしますので、報道方よろしくお願いいたします。

○お問合せ先

紀州田辺うめ振興協議会

担当：林

田辺市新屋敷町1番地

田辺市 農林水産部 梅振興室内

TEL:0739-26-9959(内線2934)

「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実施目的：梅干しを全く食べない方、ほとんど食べていない方（週に1回以下が目安）に食習慣として取り入れていただくことを目的とします。

梅干し1粒をお茶に入れ箸等で潰してよくかき混ぜて「梅干し茶」の様に飲む。又は梅干しをそのまま食べていただいても結構です。風邪予防の民間療法を体験していただき、効果の検証を行います。梅に含まれるポリフェノールのインフルエンザウイルス等に対する効果は、和歌山県立医科大学など、研究チームで明らかにされ、日本ウイルス学会などで報告されています。また、その他「脂肪燃焼効果」の研究結果も学会で発表されています。

年末・年始は、食べ過ぎ、運動不足で体重が増加傾向にあり、効果を試していただき、梅干しを食生活に取り込んでいただければと思います。

- ②実施期間：令和3年1月1日～3月1日 60日間（開始日が若干前後しても可）

- ③実施内容：毎日梅干しを食べる

- ④実施方法：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」の様に飲む。又は、梅干しをそのまま食べていただいても結構です。

一日の中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勧めします。（工作中においては外出から職場に戻られたときなど）



- ⑤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、合成甘味料、合成保存料を含まず。

※梅干しは、紀州田辺うめ振興協議会から無償で提供

- ⑥募集期間：令和2年11月20日（火）～令和2年12月10日（木）

- ⑦募集人数：先着100名様（条件に適合しない場合参加いただけない場合があります）

- ⑧実践モニターの条件

- （1）梅干しを全く食べていない方、ほとんど食べていない方（週に1個以下が目安）
- （2）18歳から59歳 ※未成年の場合は、保護者の責任のもとで実施をお願いします。
- （3）実践終了は3月11日頃とし、アンケートに記入し必ず提出いただける方。

アンケートの提出期限は、令和3年3月22日（月）必着です。

アンケート内容：体重・腹囲・体脂肪率・体調の変化、実践の感想など

※体重・腹囲・体脂肪率は変化量（増減分）だけを記入いただいても結構です。

アンケートは、返信用封筒に入れて紀州田辺うめ振興協議会事務局宛郵送をお願いします。

- (4) 腎疾患、心疾患、高血圧、妊娠などで、医師・薬剤師・栄養士などから塩分の摂取限の指導を受けている方、また勧められている方はご遠慮下さい。梅の塩分量は、下表を参考にして下さい。
- (5) 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。
- (6) 昨年度の梅干し食べようプロジェクトに参加された方は今回参加いただけません。

※「まるの梅」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)
2 L	14 g～19 g 未満	9.8 g～13.3 g 程度	0.69 g～0.93 g 程度
3 L	19 g～25 g 未満	13.3 g～17.5 g 程度	0.93 g～1.3 g 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。			

⑨申込方法

ホームページより申込書をダウンロードし、下記まで郵送、FAX、メール、いずれかの方法で申し込み

●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

<http://tanabe-ume.jp>

紀南農業協同組合ホームページ

<http://www.ja-kinan.or.jp>

●送付先：和歌山県田辺市新屋敷町1番地

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

FAX：0739-22-9908

メール：ume@city.tanabe.lg.jp

※なお、本モニターへの参加については無償とします。

※梅干しの発送は、事業所単位、又はご希望の方には個別発送も可能です。

【お問合せ先】

和歌山県田辺市新屋敷町1番地

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

TEL：0739-26-9959（直通）

FAX：0739-22-9908

「梅干し食べようプロジェクト」モニター・アンケート内容

都道府県名

団体名

提出期限

男女別 男 女

3/22

年代 10代 20代 30代 40代 50代

実践期間 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日

※体重・腹囲・体脂肪率は変化量(増減分)だけを記入いただいても結構です。

今回の実施前梅干しはどの程度食べていましたか	全く食べていなかった・ときどき食べていた(週1回程度) よく食べていた(週3回以上程度)・毎日食べていた	
項目	実践前	実践後
体重	kg	kg + kg・- kg・±0
腹囲	cm	cm + cm・- cm・±0
体脂肪率 (測定可能な方のみ)	%	% + %・- %・±0%
健康状態	昨年同時期	今年
風邪のような症状が有りましたか (例)38℃以下の発熱・咳・頭痛・鼻水 悪寒等	有・無 ()	有・無 ()
インフルエンザにかかった(未検査・ 検査で陰性であっても38℃以上の発熱 を含む)場合症状も記入下さい。 (例)発熱・咳・頭痛・鼻水、悪寒、 関節痛等の症状	有・無 ()	有・無 ()
体調の変化などについて(例:疲労回復・抑制、胃腸の調子、食欲改善、冷え性、花粉症、血圧等)		
実践後の感想 ①習慣ができ今後も続けたい ②習慣ができたが続けられない ③毎日食べることは困難だった ④続けられない ⑤その他具体的に:()		

インフルエンザは発熱後12時間以上経過しないとインフルエンザ検査で「陽性反応」が出ないことがあります。病院等で「陰性」と診断されても38℃以上の発熱がある場合、インフルエンザに感染していることがあります。

また、「陰性」でも家族内、職場等でインフルエンザに感染された方がいる場合は、感染している場合があります。インフルエンザの予防接種をしている場合でも、インフルエンザに感染することはあります。ただし、重症化はせず、比較的軽い症状で収まることもあります。(重症化しないので検査をしなければ風邪と勘違いすることもあります。)

整理No.