

令和7年11月14日

報道関係 各位

田辺市農林水産部
梅振興室長 西尾 浩樹

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（ご案内）

貴社益々御清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、梅振興事業に御高配賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当室が事務局を務めます「紀州田辺うめ振興協議会（会長：真砂充敏田辺市長）」は、田辺市とJAわかやま紀南地域本部で構成する団体で、発足以来紀州梅の消費拡大と地場産業の振興に取り組んでおります。

この度、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りしくお願いいたします。

記

募集期間 令和7年11月17日（月）～令和7年12月5日（金）

内 容 令和8年1月1日～令和8年3月1日までの60日間、毎日梅干し1粒を、そのまま食べていただくか、又は、梅干しをお茶に入れて「梅干し茶」の様にして飲んでいただきます。
モニター期間終了後には、実施前後の健康状態や体調面等に関するアンケートに答えていただきます。

募集人数 100名様を予定（参加条件に適合している方のみ）
※応募者多数の場合は抽選になります。

お問合せ先

田辺市梅振興室：吉田

内 線：2934

TEL：0739（26）9959

「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わかやま製品「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)
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。			

※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8年1月1日 ～ 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7年11月17日(月) ～ 12月5日(金)

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. 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。

- 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

9. 参加者決定について

モニター参加者には、12月末頃にモニター用梅干しを送付します。

また、モニター終了後は、同封のアンケートをご回答ください。

アンケートの提出期限は、令和8年3月16日(月)必着です。

※モニター終了後1～2年後に、その後についてアンケートを送付させていただくことがありますので、予めご了承ください。

10. 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（変化量のための記入でも可）
- ・血圧

★ほとんど、○を付けるだけの簡単なアンケートになっています。

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

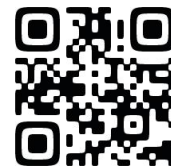
紀州田辺うめ振興協議会ホームページ <https://www.tanabe-ume.jp/>

●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



紀州田辺うめ振興協議会ホームページ

【お問合せ先】

〒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

申込日 令和 年 月 日

令和7年度『梅干し食べようプロジェクト』参加申込書

氏 名	(男 ・ 女)	年 齢	才
住 所	〒		
電話番号（昼間連絡がつく電話番号）			
住所以外に商品をお届けする場合の送り先			
メールアドレス	@		
荷物受取希望時間	指定なし・午前中・14時～16時・16時～18時・18時～20時・19時～21時		
本プロジェクトの情報入手先 （該当に○）	1.JA わかやまの HP・Instagram 2.紀州田辺うめ振興協議会の HP 4.新聞（具体的名 ）・ラジオ等メディア（具体名 ） 5.関係者・友人からの紹介・募集パンフレット・その他（具体的に ）		

以下のチェック欄に☑を記入して下さい。1個でもYESに該当する場合は参加頂けません。

参 加 条 件	チェック欄	
	YES	NO
梅干しを普段からよく食べていますか？（例：週に2回以上食べている方）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
経口摂取が困難な状態ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
重篤な疾患（脳血管性、腎臓疾患、虚血性心疾患、高血圧症、心疾患、高尿酸血症、糖尿病、がん等）にかかっていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
血圧を下げる薬を服用、又は、医師などから服用を勧められていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
医師、保健師などから塩分の摂取制限を勧められていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
妊娠中、又は、出産後1年以内ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昨年度、一昨年度に当協議会実施の梅干し食べようプロジェクトに参加されましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※その他参加条件： モニター期間終了後に、アンケートへの記入、提出をお願いいたします。

【アンケートの主な内容】体重の増減、腹囲の増減、インフルエンザ・風邪等への罹患状況、疲労感、食欲、朝の目覚め、疲労感の翌日への持越し等の体調の変化、その他感じたこと。

※ご記入頂きました個人情報、モニター品のお届け、アンケート回収、アンケート記入内容で不明な点の問合せ以外には使用いたしません。個人が特定できないように番号化してデータ処理いたします。

【申込方法】下記まで、「メール」、又は、「FAX」でお申込み下さい。

メール申込みの場合…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。

メール送付先： 田辺市梅振興室 ume@city.tanabe.lg.jp

FAX送付先： 〒646-8545 和歌山県田辺市東山一丁目5番1号

田辺市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 0739-22-9903