

由来は中国？意外と知らない  
「梅雨」と日本の「梅」の関係



# これを知れば今年の「梅雨」は快適!! /

雨続きの季節は気分が憂鬱になり体調も崩しがち。

そんな時にオススメなのが日本の伝統の「アノ食材」

「つゆ」を「梅雨」と書く由来は中国から伝わったと言われています。

中国では梅の実が熟するのが雨期で、そのことから「梅」の字を使うようになったそうです。

でも、日本では梅と雨は関係ないのでは?と思いがちですが、実はそうでもないんですよ。

湿気の多い日が続く出歩くことも少なくなると、汗もかかず「体に水分が溜まってしまう」

状態になり、体の不調の原因になるんです。

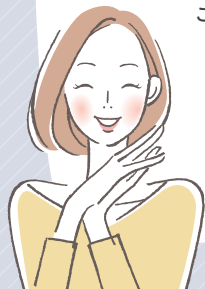
この「梅雨ダル」とも呼ばれる状態の対処法は、体内の水分を循環させること。

そこで、クエン酸などの有機酸を豊富に含む「梅干し」の出番!クエン酸による

デトックス効果や代謝を促す働きが、梅雨ダルの解消法になるんです!

「梅雨」の憂鬱を吹き飛ばす「梅干し」!

日本が誇るスーパーフードと言っても過言ではないですね!



FUMENT



\* F U - 0 6 4 \*