

6月6日は「梅の日」！

梅雨時期に急増する食中毒、今年は“梅酢”で予防しよう！

～“食トレ女王”ギール里映が考案！食中毒予防に効果的な梅酢の活用法4選

一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会（本社：東京都中央区日本橋浜町2-28-6,1F 代表理事：ギール里映）は、6月6日の「梅の日」に合わせ、食中毒予防に効果的な“梅酢”の活用方法を4つご紹介いたします。

■「梅は三毒を断つ」！今年の梅雨は“梅酢”の力で食中毒を予防しよう！

高温多湿の梅雨時期に怖いのが「食中毒」。食中毒の件数は、近年10年間で減少傾向にありますが、細菌が原因の食中毒は50%以上を占めており、細菌が増殖する梅雨時期は、特に気をつける必要があります。

古くより、「梅は三毒を断つ」と言われ、（三毒＝食べ物の毒・血の毒・水の毒）梅の効果効能は言い伝えられています。梅に含まれる「有機酸（クエン酸、リンゴ酸、酢酸）」と「製造過程で添加された食塩」の相乗効果により、抗菌効果がある実験結果も出ています。そこで、当協会では、梅の抗菌効果が凝縮されており、広範囲に抗菌効果が期待できる“梅酢”を活用することをおすすめしております。



梅酢をおにぎりを握る時の手水に活用する

■“食トレ女王”ギール里映が考案！食中毒予防に効果的な梅酢の活用方法を4つご紹介します

1 おにぎりを握る時の手水に活用する

おにぎりを握る時にお水の代わりに梅酢を使用します。梅酢を使う場合は、塩は手につけなくても大丈夫です。

2 料理の上に吹きかけるだけ！特製「梅酢スプレー」を作る

スプレー式の容器に「梅酢1：水1」の割合で入れて特製「梅酢スプレー」を作ります。完成した料理に吹き付けることで食中毒を防ぎます。

3 調理に“梅酢”を使用！梅酢で漬けて綺麗なピンク色に。インスタ映え効果も腐敗も防ぐ一石二鳥な活用法

大根やれんこんなど、白い野菜を梅酢に漬けておくと綺麗なピンク色に仕上がります。料理に映えるだけでなく、腐敗を防ぐ効果もあり一石二鳥です。

4 ミネラルを積極的に摂取！梅酢を使ったスポーツドリンクで免疫力低下を防ぐ

食中毒は体の免疫力低下も大きな原因の1つです。汗をかいてミネラルを失いがちな身体には、梅酢仕様のスポーツドリンクを提案します。（※作り方※水 480cc/梅酢 10cc/はちみつもしくは米飴 10ccをペットボトルに入れてよく混ぜると完成です。）

■「一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会」とは

2018年2月1日に設立した当協会は、「食の力を使いこなし自らの夢を叶える子どもたちを育成すること」を理念としている協会です。現在、日本中に約60人のインストラクターをかかえ、受講生は1500人を突破しました。（HP：<https://tabetore.com/>）

■“食トレ女王”代表理事 ギール里映について

京都生まれ、京都育ち。関西学院大学史学科卒業。実家は祖父の代から営む京料理店で、生活の中心は常に「食べること」という環境で育つ。父が胃がんを患ったことをキッカケに、癌についての研究をはじめ、そこからベジタリアンや、ビーガンなど様々な食事方法を実践。さらに妊娠をキッカケに、2014年7月に「オーガニックショップギールズ」をオープン。「自分の子どもに食べさせたいものを売るお店」として、年間約1万人のお客様に安心安全な食材を提供。以後、食べる筋トレ食事を開発。“食トレ女王”として、特大スプーンを片手に2018年2月1日「一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会」を設立。現在に至る。



“食トレ女王”ギール里映

是非、貴社媒体でお取扱い頂きますようお願い申し上げます。ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

●取材に関するお問い合わせ●

一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会 担当：齊藤 TEL:06-4708-3766 E-mail:pr@raple.co.jp