



はちみつ

はちみつは、蜂が花の蜜をあつめてくるだけで生成されるものではありません。巣を持ち帰った時点ではまだ濃度は40%ほどしかなく、水分量は70%と大変水っぽい状態です。蜜を持ち帰った蜂は集めてきた花の蜜を蜂の酵素で分解し、蜂の羽の羽ばたきで余分な水分を時間をかけてじっくりじっくり飛ばし、水分量を20%ほどまでにして成熟させて、やっとのはちみつが完成します。あの黄金の液体は、蜂たちの努力の結晶なのです。

はちみつの種類

- *純粋はちみつ …… 蜂が作ったはちみつに何も混ぜられていないもの。国産では水分含有量が23%以下、海外産では20%以下という基準もある。
- *精製はちみつ …… はちみつから、においや色を取り除き加工したもの。においや色があると清涼飲料水や食品加工には使いづらいため、用いられている。加工により本来の栄養素は壊れてしまい、糖分としての役割しか果たさない。
- *加糖はちみつ …… はちみつに加糖ブドウ糖液を加えたもので、はちみつの含有量が全体の60%以上のもの。

①即エネルギー源に！疲労回復効果

はちみつの糖分は、それ以上分解する必要なく消化吸収され、消化器に負担をかけない糖分の単糖類に分類されます。そのため、エネルギーに代わるのも早く、体力を消耗した体に早く効きます。

②殺菌効果でウィルス対策！風邪予防や風邪をひいた時にも

はちみつに含まれるグルコン酸には、殺菌作用があります。また、強い殺菌力を持つ過酸化水素を作るグルコースオキシターゼという酵素も含まれているので、ダブルで殺菌効果を発揮します。喉の痛みや咳止め、口内炎などにも効果があるといわれています。また、「マヌカハニー」は強力な殺菌力をもっていてインフルエンザなどのウィルス対策にも有効だといわれています。

③美容にも効果的！保湿効果

摂取するだけでなく、クレンジングやパックでも、その保湿効果を存分に発揮します。普段の洗顔後に小さじ2杯ほどのはちみつを残った汚れを浮かせるように顔全体になじませ、しっかりすすげばクレンジングは完了。はちみつの保湿力を感じられることでしょう。荒れてしまった唇に塗るのも効果的です。

④豊富な栄養価！

はちみつの主成分は、果糖とブドウ糖。その他、ビタミンB群などの10種類のビタミン類、27種類のミネラル、22種類のアミノ酸、80種類の酵素、10種類以上の有機酸、ポリフェノールなど、栄養成分の数はなんと150種類以上！栄養成分がバランスよく含まれている総合栄養食品なのです。

⑤ダイエットにも効果的！

砂糖の甘みをはちみつで代用しようとする、砂糖大さじ3杯に対し、はちみつは大さじ1杯ですみますし、カロリーは砂糖の4分の3しかありません。また、はちみつには血糖値を調整する機能があるため、脂肪がつきにくいというダイエットにうれしい効果があります。はちみつの摂取後、ブドウ糖はすぐに血液中に吸収されますが、果糖はゆっくり吸収されます。この差により血糖濃度が調節され、肝臓が糖分を処理できるため、「余った糖分が脂肪に変わる」という危険が少ないのです。

⑥二日酔いや花粉症にも！

はちみつに含まれるビタミンB2は肝機能を高めるため、二日酔いにも効果があります。また、花粉症の予防・改善にも効果があるといわれています。



栄養満点のはちみつですが、1歳未満の赤ちゃんには、乳児ボツリヌス症にかかってしまう恐れがありますので、与えないよう十分気を付けてください。