

はちみつについて

【蜂蜜の種類】

- ・アカシア蜂蜜
 - くせが少なく上品な甘さ
 - 結晶化しにくい
- ・レンゲはちみつ
 - 日本で昔から人気
 - まろやかな風味
- ・そばはちみつ
 - 色が濃く独特の香り
 - ミネラルが比較的豊富
- ・マヌカハニー
 - 強い風味が特徴
 - 健康目的で利用されることが多い
- ・みかん蜂蜜
 - 柑橘系の爽やか香り
 - 上品でまろやかな甘さ
 - 後味が比較的スッキリ
 - 蜂蜜特有の強いクセが少ない→蜂蜜が苦手な人でも食べやすい種類として人気
- ・百花蜜
 - 採蜜地ごとに味が変わる
 - 濃厚でクセが強いことが多い



【はちみつの主な栄養】

蜂蜜には、少量のビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどが含まれる。糖質が大部分を占めるため、摂りすぎには注意が必要！

【特徴】

- ・主成分は果糖とブドウ糖
- ・水分は一般的に約17～20%
- ・花の種類によって味や香りが大きく異なる
- ・長期保存可能

【どのくらいの量を食べればよいか】

- ・一日小さじ1～2杯(約7～14g)程度

【使用方法】

- ・紅茶やコーヒーの甘味として使う
- ・無糖のヨーグルトに加える
- ・トーストに少量塗る



【はちみつの健康効果】

① 咳や喉の痛みの緩和

蜂蜜は喉の粘膜を覆うことで刺激を和らげ、風邪による咳の症状を軽減する可能性があります。

② 抗酸化作用

蜂蜜にはポリフェノールなどの抗酸化作用が含まれており、これらは体内で発生する活性酸素による細胞へのダメージを抑える働きがあり、色の濃い蜂蜜の方が抗酸化成分を多く含む

③ エネルギー補給

蜂蜜は吸収されやすい糖質を含むため、運動前後や疲労時のエネルギー補給源になります。※砂糖と同様にカロリーがあるため、摂りすぎには注意必要！

④ 腸内環境への影響

蜂蜜にはオリゴ糖が少量含まれ、腸内細菌の栄養源となります。

【注意点】

乳児は腸内環境が整っていないため、はちみつやはちみつを含む食品を摂取すると小児ボツリヌス症を発症することがありますので、1歳未満の乳児には与えないで下さい。