

はちみつ honey



健康かわら版



ミツバチが採ってくる花の蜜(シヨ糖)は、ミツバチの体内で酵素の働きによりブドウ糖と果糖に分解され巣房に蓄えられます。採ってきたばかりの蜜はまだ水分が多いため、ミツバチは羽を使って余分な水分を飛ばし長期保存が可能まで糖度を高めます。さらに蜜は熟成され、良質な「はちみつ」となります。一匹のミツバチが生涯で集められる蜜の量は、ティースプーン約1杯(10g程度)です。

栄養 はちみつの糖質は、おもに果糖とブドウ糖からなります。この2つの糖質は体内に素早く吸収され、エネルギーに変換されます。糖質以外にも、はちみつには多くのビタミン、ミネラル、酵素やポリフェノールが含まれています。

- **果糖(フルクトース)**…果物やはちみつに多く含まれ、シヨ糖の構成成分として存在します。果糖は最も小さな単糖なので消化吸収が早く、素早くエネルギーに変わります。このため、肉体疲労時や激しいスポーツの前後に摂ると回復を早めます。但し、果糖の摂り過ぎは肥満につながります。
- **ブドウ糖(グルコース)**…穀物や果物に多く含まれています。脳や体を動かすエネルギー源で、特に脳の唯一のエネルギー源です。摂りすぎると中性脂肪が増え肥満や脂肪肝を起こしやすくなります。

「はちみつ」

日本ではちみつの表記で流通しているものは、大きく分けると純粋はちみつ、精製はちみつ、加糖はちみつの3種類です。**純粋はちみつ**は、一切加工されていない天然のはちみつのこと、**精製はちみつ**は、「純粋はちみつ」を加熱処理・ろ過して、特有の香りや色を取り除いたものです。**加糖はちみつ**は、精製はちみつに水飴などを加えたものです。

「純粋はちみつ」のいろいろ

- **「百花蜜」** いくつかの種類の花から採取された蜜を集めたはちみつです。さまざまな花の蜜が混ざり合っているため、奥深い味わいがあります。また、蜜を採った時期や場所により色や香り、味が異なります。
- **「単花蜜」** 1種類の花から採取された蜜を集めて作られるため、はちみつにはその花の特徴がはっきりと現れます。



レンゲはちみつ
日本で高い人気があるはちみつです。風味もやさしく穏やかで、クセがありません。ほのかに感じるフローラルな香りや、まろやかな甘みが特徴です。



リンゴはちみつ
青森県など、りんごの生産量が多い地域で作られるリンゴはちみつは、フルーティーな香りと味わいが特徴です。ほどよい酸味とやさしい甘み、すっきりした後味があり、クセがなく食べやすいはちみつです。



みかんハチミツ
みかんハチミツは、和歌山県や静岡県といったみかんの産地で多く生産されています。とろみは強めで、柑橘ならではのフルーティーでさわやかな香りや、さっぱりとした酸味を感じます。



注意 1歳未満の赤ちゃんに「はちみつ」を与えてはいけません!

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



厚生労働省



今月のレシピ

さつまいものはちみつバター

- 【材料】**
- さつまいも……………200g
 - オリーブオイル……………大さじ1/2
 - バター……………10g
 - はちみつ……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - ごま……………少々

【作り方】

- ① さつまいもは綺麗に洗い 長さ5cm、幅7~8mmに切り、水に5分程さらす。
- ② さつまいもに軽くラップをかぶせ、600Wの電子レンジでひっくり返しながらか約2~4分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイル、バターを入れ、バターが溶けたら②のさつまいも、はちみつ、しょうゆを加え中火で炒め、最後にゴマを入れ混ぜる。

参考:「栄養成分の事典」新星出版社・シンクヘルスブログ、はちみつ屋 雅蜂園、秋田屋、川村養蜂場、クラシル Web