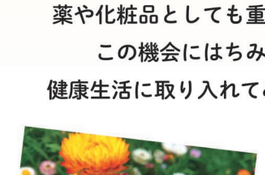
とろ〜り甘くて栄養満点！

# 知れば役立つ はちみつのチカラ

Honey

古の時代から、食べるだけでなく、高い抗菌作用により
薬や化粧品としても重宝されてきたはちみつ。
この機会にはちみつのチカラを知り、
健康生活に取り入れてみてはいかがでしょう！



クーポン P▲
表記のページにお得なクーポン券がついています。

ぷらざINFO 大好評配信中!!
https://sakudaira.info ぷらざINFO 検索

## はちみつのひみつ

### はちみつのチカラ

栄養たっぷりで抗菌作用もあるはちみつは、食べるだけでなく、薬や化粧品としても大活躍。はちみつの使い方を知り、健康生活に役立てましょう！

**【約300種の栄養成分】**

ビタミン、ミネラル、カルシウム、カリウムなど体に必要な栄養成分のほとんどが含まれています。蜜蜂によってすでに分解されたブドウ糖や果糖が主成分のため、胃腸への負担が少なく、体に素早く吸収されます。また、低カロリーなので、栄養バランスを整えながらカロリー制限できます。

**【高い抗菌力】**

その高い抗菌力で、昔から薬としても使われてきたはちみつ。水分を吸収し過酸化水素が発生すると強い殺菌作用を発揮するため、口内炎やのどの痛み、皮膚の炎症、火傷、切り傷などの治療に役立てられてきました。保湿効果やシミ・くすみの改善、肥満防止、抗酸化作用など、美容の面からも期待できる優良食品なのです。

### はちみつの歴史

世界的には１万年前に採蜜が行われていた様子がスペインの洞窟壁画に描かれていますし、5000年前の古代エジプトでは粘土製の巣箱を用いた養蜂も行われていました。日本では日本書記に蜜蜂が登場しますし、奈良時代の資料には貴重な甘味、薬の献上物として扱われた記録も残っています。また、江戸時代に日本蜜蜂による養蜂が始まったと言われてます。

### はちみつとは？

蜜蜂が花の蜜などを集め、巣の中で加工・貯蔵したもの。１匹の蜜蜂が一生かけて集めるはちみつはティースプーン１杯ほど…、まさに蜜蜂からの希少な贈り物です。お店には、一切加工されていない天然の「純粋はちみつ」、純粋はちみつから匂いや色を取り除いた「精製はちみつ」、水飴などを加えた「加糖はちみつ」が流通していますが、今回は「純粋はちみつ」のチカラについて紹介しています。蜜蜂が集める蜜源によって香りや風味、色、食感などが異なるので、好みの味わいを見つけてみてはいかがでしょう。

参考：『毎日がしあわせになるはちみつ生活』(木村幸子著／株式会社主婦の友社発売、株式会社主婦の友インフォス発行)、『蜜蜂と蜂蜜の秘密を探る！―蜂蜜と免疫―』(竹内実著／株式会社北隆館発行)

### ここに注意 !!!

**●1歳未満の乳児には与えない**

食中毒を起こす原因菌の一種、ボツリヌス菌の胞子が含まれていることがあり、消化器官や腸内細菌が未発達の 1 歳未満の乳児は「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れもあるので、絶対に与えてはいけません。

**●1日の摂取量に注意！**

何でも摂り過ぎはダメ！目安は30〜100g程度(個人差有)。一度に大量摂取すると糖分が蓄積され、肥満につながる可能性も!?

**●食物アレルギーの人は要注意**

食物アレルギーのある人は蜜源の花の種類によりアレルギー症状を起こすこともあるので注意が必要です。

### もっと教えて！

**【ミツロウって？】**

蜜蜂が巣をつくる際に分泌するロウ。保湿成分を含むため、その効能を利用したリップクリームやボディクリームなどの化粧品が販売されています。

**【プロポリスって？】**

植物の樹脂と蜜蜂の分泌液が原料で、「天然の抗生物質」と言われるほど強い抗菌・殺菌力を持つ健康食品。蜜蜂は巣の入り口につけて、微生物やウイルスから巣を守っています。

**【マヌカハニーって？】**

ニュージーランドのマオリ族が万能薬として使用していたマヌカの木が蜜源のはちみつ。ピロリ菌を抑制するなど、驚異的な抗菌・殺菌作用が人気のひみつ。効能が数値で示される珍しいはちみつですが、メーカーにより指標が異なるため、各メーカーの指標の持つ意味を知る必要があります。

**【ローヤルゼリーって？】**

蜜蜂がはちみつなどを食べて体の中で消化・分解してから分泌したもので、女王蜂や幼虫専用の栄養源。アミノ酸やたんぱく質、ビタミンなど 40 種類以上の栄養素を含む天然のサプリメント。



# 注目アイテムで「はちみつ生活」

今注目のはちみつ関連アイテムをご紹介！

**生活の木**
**おいしいハーブティー マヌカハニージンジャー**
**540円**

**ハーブコーディアル マヌカハニー**
**2,484円**

話題のマヌカハニー商品！ほんのり甘くて、心も体も温まるハーブティーや凝縮タイプのシロップで、その魅力を実感！

**クレメンス**
**UTバーム 4,950円**
**UTリップ 1,980円**

ミツロウ配合でお肌を乾燥から守ってくれるオーガニックバームとリップクリーム。

**ロリア**
**パフュームドシャワージェル IN LOVE 3,300円**

はちみつ配合で、肌をなめらかに洗い上げてくれるボディソープ。ジャスミンとアップルの可愛らしい香りも魅力。

**グラースアロマコート Grasse Aromacourt** クーポン P19

☎0267-88-6717
🏠佐久市岩村田2328-2
🕒平日10:00～19:00(月曜～15:00)、土日祝11:00～19:00
休 無休 P 有
★詳細P10参照

**国産純粋はちみつ**
**りんご、アカシア、さくら、百花**
**150g…980円 300g…1,700円**
**※さくらは150gのみ**

地元の養蜂場で採れた純度100％のアカシアはちみつをはじめ、さくらはちみつ、五輪久保のりんごはちみつ、佐久平の栗はちみつ、日本蜜蜂の百花はちみつなどが揃います。

**蜂天国**

☎0268-63-3888
🏠東御市加沢435-1
🕒8:30～17:00
休 無休※年末年始除く P 30台
■蜂天国は芸術的な蜂の巣を500点展示しているスズメバチのミュージアム。驚得の世界を体験してみませんか！
■入館料：大人300円・中高生100円・小学生以下無料

**バルミエ 黒ごま蜂蜜**
**626円**

サクサク食感のパイに黒ごまとはちみつをトッピング。香ばしくて甘みのある仕上がりに♪お土産にも人気です。

**蜜しょうがのクルミパン**
**356円**

クルミを贅沢に練り込んだ生地に生姜の効いた甘いはちみつが塗られたハード系の菓子パン。最後に振られたブラックペッパーも絶妙なアクセント！

**ベーカリー&レストラン 沢村 旧軽井沢**

☎0267-41-3777
🏠軽井沢町軽井沢12-18
🕒8:00～20:00※変動有
休 無休 P 有 ■ハルニレテラス店有

**バンブキンハニーショコラ**
**210g 810円**

有機栽培された甘味の強いカボチャに、国産はちみつとホワイトチョコを合わせたクリーム。トーストはもちろん、ケーキやアイスのトッピングにもオススメ。

**軽井沢 ジャム 沢屋**

☎0267-46-2400 🏠軽井沢町長倉702
🕒9:00～18:00※季節変動有 休 無休 P 有
■軽井沢町内に旧軽井沢店、旧軽ロータリー店、バイパス店、軽井沢駅店、プリンスショッピングプラザ店有

**ハニーソルトミルクジャム**
**Sサイズ130g 864円**

ミルクに国産はちみつと天日塩を加え、よりリッチでコクのある味わいに仕上げた、ちょっと贅沢な気分を感じられる一品。

**ハニーソープ**
**100g 550円**

敏感肌や乾燥肌の方にも喜ばれる、はちみつ屋さんが作ったはちみつ石鹸。顔から体まで全身を洗えます。

**みつろうロウソク**
**約4cm 550円**

マイナスイオンが発生する天然素材のヒーリングキャンドル。リラックスしたいときはもちろん、鼻やのどの粘膜ケアにもオススメ。

**PROHERBシリーズ ハンドクリーム**
**35g 880円**

蜜蜂が生んだ自然の恵みのプロポリスと天然ハーブから作られる、お肌にやさしく濃密な潤いのハンドクリーム。話題のマヌカハニー配合。

**ハニーショップ軽井沢** クーポン P19

☎0267-42-0583 🏠軽井沢町軽井沢733(旧軽井沢銀座通り)
🕒10:00～18:00※季節変動有 休 不定休

**チーズ工房のクアトロフォルマッジ はちみつ&ペッパー**
**1,850円**

チーズ専門店ならではのチーズがたっぷりのったクアトロフォルマッジに、相性抜群のはちみつをかけた甘じょっぱさがくせになるピッツァ。

**アトリエ・ド・フロマージュ 軽井沢発地市庭店**

☎0267-41-0084 🏠軽井沢町発地2564-1
🕒10:00～16:00※変動有 休 水曜※季節変動有
P 有 ■東御市に本店、軽井沢本通りにピッツェリア店有