



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

8月3日は全日本はちみつ共同組合と日本養蜂協会が、はち(8月)みつ(3日)の日と制定しました。

今月のほっと情報は「**はちみつ**」のお話です。

栄養

○グルコース・フルクトース

これらは単糖類のため、短時間で吸収されエネルギーに変換されやすいことから疲労回復の効果が期待できます。

※小さじ1杯(7g)につき23kcalのため
過剰摂取に注意が必要です。

○オリゴ糖・グルコン酸

オリゴ糖は善玉菌であるビフィズス菌を増やす効果が期待できます。グルコン酸は腸内環境を整えると共に、pHが弱酸性であるため細菌増殖を防ぎ喉に良いと言われています。

○鉄・銅

血液中の酸素を全身に運ぶヘモグロビンの構成成分です。不足すると貧血症状がみられるため、貧血の予防に効果が期待できます。

なぜ固まるの？

はちみつが固まることを「結晶化」といい、結晶化が始まると白いブツブツが出てきます。この白いブツブツはカビなどの劣化ではなくブドウ糖が固まることにより起こります。

温度：15℃前後が固まりやすいため、常温での保存をおすすめします。

振動：振動によっても固まります。そのため、出さないからと振ってしまうのは逆効果です。

↓固まってしまった場合は？

- ① 水を50℃前後に温めて湯煎します。
※湯煎の際、高温(65℃以上)で栄養成分が壊れてしまうため注意が必要です。
- ② はちみつをかき混ぜます。
- ③ 湯がぬるくなったら温めて①と②を繰り返し結晶化がなくなったら常温で冷まします。



◆薬によっては作用を阻害するおそれがあるため、同時に摂取することは避けましょう。

また、病態により食事制限がある方はご注意ください。