

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ

2019

春号

Vol. 16

特集

あなたの知らない
ハチミツの世界



あなたの知らないハチミツの世界

ミツバチとハチミツ

ハチミツ(蜂蜜)は、ミツバチが野山を飛び回り、咲き乱れる花の蜜を採集して自分たちが住む巣房(※スボウ ハチの巣の内部につくられる、幼虫の成育や蜜の貯蔵などのための小部屋のこと)に蓄え、熟成したものです。元々はミツバチが生きていくために必要なエネルギー源を花から集めて保存し、食べるためにに行っている習性であり、自然の営みです。日本をはじめ、世界の養蜂家はこの習性を活用し、ミツバチに蜜を集めさせ、花の種類ごとに収集しています。集められたものからミツロウなどの異物を除いて綺麗にしたものがハチミツとして販売されているのです。ハチミツの独特な味や香り、そして色を決めるのは、ミツバチが集める花の蜜、その数は数えきれないほどあります。たとえ同じ花であっても採蜜する場所やその年の天候によって微妙な味わいの差が出てくるのが、自然ならではの証です。

花の蜜とハチミツの違い

一般的にハチミツはミツバチが採集した花の蜜と考えられていますが、異なる物質です。花の蜜とハチミツの最も大きな違いは、糖の濃度とその成分です。まず、成分ですが花の蜜は二種類のショ糖が主成分です。一方ハチミツは、単糖類の果糖、ブドウ糖が主体となっています。花の蜜をミツバチが吸い上げ、いったん蜜胃に入れると、ミツバチの持つ酵素が作用して、糖の主成分であるショ糖が、果糖とブドウ糖に分解されます。これら果糖やブドウ糖などの単糖類はこれ以上分解される必要がない物質なので、体内に吸収されやすくエネルギーにすばやく変わります。胃腸に負担がかからないので、ハチミツは病気などで体力の無い方や、運動中の栄養補給にも最適なのです。次に濃度ですが、花の蜜は20〜40%であとは水分ですが、ハチミツの糖度は80%くらいと非常に高いのです。ミツバチがその小さな体で集めた花の蜜は、巣に運ばれ仲間のミツバチが羽を思いっきり振って風を起こし、おいしくなるまで熟成・凝縮されることでやっと採取した花蜜独特の風味と甘味をもった「ハチミツ」になります。

ハチミツの効果効能について

ハチミツは人類の歴史と同じくらいの長い歴史を持ちます。その神秘的な液体は昔から様々な国で「ハチミツは体に良い」と言われてきました。そんなハチミツですが、実は効果的な摂取タイミングと効果的な摂取量があるということはみなさんご存知でしょうか？

いつ食べればいいのか、どのくらいの量を食べればいいのかそんな疑問について調べてみました。

① ハチミツの効果的な摂取タイミングは

【一日の始まりに】

ハチミツにはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、あの三大美女の一人、クレオパトラも美容のためにハチミツを摂取していたと言われています。

※ハチミツの主成分はブドウ糖と果糖でこれ以上分解する必要のない単糖類です。つまり、ハチミツを食べることで、即脳や体へのエネルギーとなるため、朝摂取することで脳と体にスイッチが入り活動がしやすくなります。

【一日の終わりに】

就寝の一時間前にハチミツを摂ることをオススメします。その理由はハチミツには睡眠の質を上げ、その結果成長ホルモンの分泌を上げる効果があるからです。さらに糖質が不足すると成長ホルモンの分泌が妨げられてしまい、成長ホルモンは脂肪を燃焼したり、体の修復をしたり、男性の薄毛にも効果があると言われています。ハチミツを食べるときは、加糖タイプのハチミツではなく、純粹ハチミツを選ぶようにするとよいでしょう。

【脳や体のサポートに】

脳では一時間に約5gもブドウ糖を消費し続けます。角砂糖1個あたりが3〜4gなので、それより多いことになります。勉強し過ぎて疲れた時、仕事に集中したいときにハチミツを摂取すると素早くエネルギーとなることができます。スポーツをする人であれば、運動前、運動中、運動後などのタイミングで摂取しても、ハチミツは優れたエネルギー源になるのでオススメです。

② ハチミツの効果的な摂取量

【一日の摂取量はどのくらい?】

ハチミツを摂り過ぎて、それで健康被害が出るというわけではありませんが、ハチミツにはブドウ糖が含まれており、摂取しすぎてしまうと糖質過多になって太る原因となってしまう。一般的にはティースプーン数杯分程度にするといいでしょう。ハチミツはブドウ糖と果糖で出来ていて、ブドウ糖はすばやく吸収されますが、果糖はゆっくりと体内に吸収されるため、血糖値の急上昇を防ぐことができます。特にアカシアハチミツは血糖値の上昇を緩やかにさせます。しかし、糖質は糖質ですので摂り過ぎには十分注意しましょう。

③ ハチミツのダイエット、美容効果

ハチミツにはビフィズス菌を増やして便秘を解消し、環境を整える作用があります。体を温める効果もあるので、冷え性にも効果があります。腸内環境を整えることも、冷感性対策することも、むくみの対策になりダイエット効果にも期待できます。

赤ちゃんにハチミツをあげてはいけない理由

～ハチミツと乳児ボツリヌス症～

Q1 なぜ赤ちゃんにハチミツを与えてはいけないの?

ハチミツの中にはボツリヌス菌の芽胞(ガホウ)が入っている場合があるからです。※芽胞とは、細菌にとって過酷な条件(高温・乾燥等)でも生き延びることのできる細菌の形です。ハチミツに含まれたボツリヌス菌の芽胞を食べると、芽胞が腸管内で低酸素状態に置かれます。ボツリヌス菌は低酸素状態を好むので、腸管内で増殖を始め毒素を産生します。この毒素によって、まだ腸内環境の整っていない赤ちゃんは乳児ボツリヌス症を発

症する危険性があります。

Q2 ハチミツは何歳くらいまで与えてはいけないの?

乳児ボツリヌス症の多くは6か月以下の赤ちゃんに発症し、1歳を過ぎると安全です。1歳になるまではハチミツを与えてはいけません。

Q3 加熱しても与えてはいけないの?焼き菓子や飲物などの加工食品は?

ボツリヌス菌は熱に強く、菌種によっては100度で10分加熱しても殺菌できません。そのため、加熱してあったとしてもハチミツ入の焼き菓子やカステラ、飲み物などは赤ちゃんに与えてはいけません。

Q4 誤って口にした場合はどうしたらよいの?

乳児ボツリヌス症の症状に注意して観察してください。便秘や表情が乏しい、ミルクを飲む力が弱い、手足に動きが少ない、力が弱い等の症状が見られたら、速やかに小児科を受診してください。その他にも気になる症状があれば小児科に相談しましょう。ボツリヌス菌の芽胞が混入したハチミツを摂取して、3日〜30日経過してから発症することが多いです。症状は、便秘が数日間続き、全身の筋力低下、脱力状態、哺乳力の低下、泣き声が小さくなる、特に、顔面は無表情となり、頸部筋肉の弛緩により頭部を支えられなくなるといった症状を引



とっても簡単ハチミツ化粧水の作り方

ハチミツには・ビタミン(B1、B2、B6、K) ミネラル(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、ケイ素など)・有機酸(グルコン酸、リンゴ酸、クエン酸など)・酵素・乳酸菌など様々な成分が含まれていて、次のような効果があるとされています。

- ・殺菌・抗菌作用
- ・抗炎症作用
- ・整腸作用(便秘解消)
- ・ダイエット効果
- ・疲労回復効果
- ・二日酔い予防・回復
- ・口内炎対策
- ・認知力低下の抑制
- ・細胞修復作用(創傷治癒効果)
- ・香りによるリラックス作用
- ・美肌、美髪効果



【用意するもの】

◇精製水又は浄水器を通した水…100ml

◇非加熱の純粋なハチミツ(マヌカハニーまたはロイヤルゼリーでもOK)…10ml

※ハチミツの粘度・濃度に合わせて量を調節して下さい。

◇化粧水を入れるボトル

◇漏斗(じょうご)

お好みで加えるもの

◇グリセリン…約5ml

◇エタノール(防腐剤代わり)…小さじ1程度

◇エッセンシャルオイル(香りづけ)…2滴

◇ビタミンC原末(美白効果)…少々



【作り方】

①精製水を50ml程度器に入れてハチミツを加え、スプーンなどでよく混ぜて溶かします。

②漏斗を使って化粧水のボトルに①を入れ、残りの精製水を加えて良く振り混ぜます。(この時にお好みで、ビタミンCのやエタノール、エッセンシャルオイルも加えます。)

③②で完成ですが、もっと保湿力が欲しい場合は、グリセリンを加えて混ぜます。

◇注意点◇

- ・手作り化粧品は一度に大量に作るのではなく、こまめに少量で作ることをお勧めします。
- ・使用している最中に臭いや色などの変質を感じたら、使用期間内でも使用は中止し破棄するようにして下さい。
- ・冷蔵庫で保存し2週間以内に使い切るようにしましょう。、取扱いには充分に気をつけてください。
- ・蜂蜜の入れ過ぎは逆に肌荒れの原因になる可能性があります。
- ・アレルギーがある人や、肌が弱い方はパッチテストをしてから使うようにしましょう。

～手作りのハチミツ化粧水には次のような効果が期待できます!～

- ・ニキビの予防・改善効果
- ・乾燥予防・保湿効果
- ・ピーリング効果
- ・紫外線ケア
- ・肌トラブルの緩和

健康
住まいル

花とハチミツ



ハチミツなんてどれも同じと思っていませんか? 実は私たちの想像以上に、たくさんの種類があります。食べられるハチミツは実に1000種類とも言われています。ハチミツは花の種類によってまったく別物になります。ここでは代表的な8種類のハチミツとその特徴やおいしい食べ方などを紹介します。



レンゲ花ハチミツ

合う料理 パン、ヨーグルト、ホットミルク、肉料理、魚料理。そのまま食べる。癖、味 癖はほとんどなく、食べやすいです。ほんのり酸味があります。香り、色 薄いフローラルな香りがします。色も薄い黄色です。効果 便秘解消、利尿作用、肝機能向上

レンゲの花からとれたハチミツです。レンゲは、花の姿が蓮の花に似ているので蓮華(れんげ)と呼ばれています。

味には上品なコクがありソフトでまろやかな舌ざわり、美しく淡い色調と日本人の好みにぴったり合っています。ほんのり酸味がありフローラルな香りがします。国内産のハチミツの中では、もっとも癖のない種類です。日本を代表するハチミツで、もっともポピュラーなことからハチミツの王様と形容されています。

レンゲは岐阜県の県花でもあり、日本の養蜂は岐阜県が発祥地と言われています。レンゲ花はちみつの国内産出量も岐阜がナンバーワンです。



アカシア花ハチミツ

合う料理 パン、コーンフレーク、ミルクなど。そのまま食べても。癖、味 上品で癖のない風味で、スッキリした後味です。香り、色 薄いフローラルな香り。薄い黄色で、色の薄い物ほど良いとされます。効果 解熱、消化器の調子を整える。便秘解消。

ハチミツの困った特徴の1つが、低温になると固ってしまうことです。だから、冬になって戸棚を開けてみると、ハチミツがカチカチの使いにくい状態になっていることがしばしば。そんな冬場には、このアカシアがオススメです。アカシアは果糖が多いため、固まりにくいのです。一年中固まることなく、寒い時期でも、とろ〜りと、水飴状のハチミツが食べられます。

上品で癖のない風味で、あと味がスッキリして喉がやける様なハチミツ特有の甘さがなく、ハチミツを食べ慣れていない人でも食べやすいです。このことから、レンゲ花はちみつに続いて日本では人気が高く、ハチミツの女王とも呼ばれています。



マヌカ花ハチミツ

合う料理 トースト。料理のソースやたれの隠し味に。濃い味の焼き菓子。癖、味 濃厚で、独特の癖がある。少しスパイシーで、薬っぽいと感ずる人も。香り、色 スパイシーな香り。濃い褐色効果 胃の調子を整える。口内炎の予防、回復。手作りマウスウォッシュに。

マヌカはフトモモ科の低木で、ニュージーランドにしか自生していない野生植物です。春から夏にかけて、マヌカの木は白やピンクの可憐な花を咲かせます。この花から採取されるハチミツがマヌカ花ハチミツ、通称マヌカハニーです。多彩なビタミン群のカルシウム、カリウム、鉄分などを含み、日本では健康食品としてとても人気があります。

このハチミツは、口や胃の中の菌を退治し、ヨーグルトと一緒に食べると、ピロリ菌を抑えると言われています。まったくした甘味で、ややスパイシー。ハーブのような爽やかな香りと、濃厚でこくのある味わいです。



なたねハチミツ

合う料理 トースト、あんかけや炒め物、三杯酢、バーベキューソース。癖、味 ナタネ油のような濃厚なコク。香り、色 大根を思わせる匂い。黄色い液体が固まるとクリーム色になる。

なたねは菜の花、アブラナなどとも呼ばれている花です。菜の花畑が少なくなっただけ、国産のなたねハチミツは非常に貴重なものです。なたねより採れるハチミツの特徴は、数あるハチミツの中で一番固まりやすいこと。

ハチミツには果糖とブドウ糖が含まれています。実は、ブドウ糖の比率が高ければ高いほど固まりやすくなるのです。なたねハチミツは、気温の高い夏場でも固まってしまうことがあります。しかし、固まるといっても、なたねハチミツの結晶はきめが細かくクリーミー。トーストに塗ってみると、とても塗りやすく、独特のザラザラした食感が楽しめます。



みかん花ハチミツ

合う料理 トースト。和えものにも。紅茶、ヨーグルト。癖、味 柔らかく上品な甘味。さわやかな酸味。香り、色 柑橘系のフローラルな香り。金色。効果 咳止め、胃の調子や便通をよくする。手作り化粧品の材料にしても。

みかんの花からとれたハチミツです。産地は、静岡、和歌山、広島、九州など、みかんの産地と一緒ですね。蓋を開けた時にぷーんと部屋中をみかん色に染めるような香りと、独特のさっぱりした甘酸っぱい味が特徴です。

この柑橘類特有の強い香りと酸味のため、戦前はあまり人気がありませんでした。戦後は、逆に強い香りと酸味が人気となり最近ではレンゲハチミツ、アカシアハチミツに並んで好まれる方が増えてきました。色は透明感のある金色で色が薄いほどよいものとされ、粘性が強いです。

紅茶にとても合うハチミツで、午後のティータイムをより楽しくしてくれます。



トチハチミツ(マロニエ)

合う料理 あらゆる飲み物に。ヨーグルト。トースト。和風煮物の隠し味にも。癖、味 柔らかい甘味。癖がなくおいしい。香り、色 フローラルな香り。紅茶のような色効果 スキンケア効果

トチは東北各地の山地に多く自生する自然木で、大木になり大量の花蜜をだすことで有名です。大木からは1年で24kgのハチミツを生産できると言われています。美しい花を咲かせることや、実からトチ餅が作られることなどでも知られています。和名はトチですが、マロニエとも呼ばれています。

トチの花特有のフローラルな香りと柔らかい甘味があります。アカシアに次いで固まりにくいという性質があり、東北を代表するはちみつとして、東日本では需要の多いハチミツです。



くりハチミツ

合う料理 クロワッサンなどの濃い味のパンに。癖、味 独特な渋み、濃厚な甘味。香り、色 栗特有の強い臭い、濃い茶褐色。効果 貧血、かぶれ(皮膚に塗る)

栗の花から採れる、かなりクセの強いハチミツです。独特の強い臭いと、栗特有の渋みがあり、焼き栗に似た香ばしさがありません。このため日本では敬遠されてきたハチミツで、これまで市場に出回ることほとんどありませんでした。他のハチミツに比べると、正直なところあまりおいしいとは言えません。

しかしくりハチミツには、鉄分・ビタミン・カルシウムが特に多く、「漢方蜜」と呼ばれるほど、実は滋養の高いハチミツなのです。お隣の韓国では不老長寿の食品としてではやられているそう。また、イタリアでは、定番の人気をほこるハチミツです。



面倒が苦手な方も 慎重派の方もまだまだ切り替えのチャンスです!

面倒は
イヤだあ

心配だあ
不安だあ

明治商会ででんきを選びたい 3つのポイント

1

直接ご自宅にお伺いしておトクな料金をご提案いたします。

ご家族のコト、ご自宅のコト、もちろん電力のコトなんでもご相談ください。
料金シミュレーションも一緒に確認しながら行いますので安心です。
(インターネットが苦手な方もご安心ください。)

※検針票をご用意ください。

電気料金シミュレーションでは、「電気の検針票」に記載の以下の情報が必要となります。

- ご使用量(または、ご請求金額)
- 現在の契約種別(料金メニュー)
- 契約電流(A)、契約電力(kW)、契約容量(kVA)

2

今と変わらない安心。

電気を切り替えることで、送電が不安定になったり、停電しやすくなる心配はありません。
お客さまがご使用になる電気は、これまでと同じ送電網を利用して供給されます。

※電気の品質・信頼性は従来と全く変わりません。現在お使いの電化製品の交換なども一切必要ありません。

3

お申し込みもとっても簡単。もちろん最後までお手伝いいたします。

お申し込み方法やお支払方法など担当販売員までご相談ください。
郵送でのお申し込みやインターネットからの申し込みとなります。

※電気の切り替えに伴う初期費用や工事費用などは原則かかりません。

前回号プレゼントクイズの答え

1	2	3	A	4
5	C			
	6		E	
7		B		
8			9	D

縦のカギ

- ①秘密〇〇。
- ②雪と氷の祭典。札幌〜。
- ③身体を動かすこと。
- ④現実的に不透明な出来事についてアドバイスをしてくれる人。
- ⑤不正をはたらくこと

横のカギ

- ①「普通」よりは早い、「特急」よりは遅い。
- ⑤にわとりをまるごとやいた料理。ロースト〇〇〇。
- ⑥夏目漱石『坊ちゃん』のべっぴんな登場人物。
- ⑦最近では気圧の変化で発症する人も…
- ⑧濃い紫みの鮮やかな色のこと。〇〇色。
- ⑨West

A	B	C	D	E
こ	う	き	し	ん

き	ゆ	う	こ	う
ち	き	ん		ら
	ま	ど	ん	な
ず	つ	う		い
る	り		に	し



こだわりのネギ味噌ラーメン

スープのコクとモチモチ麺が相性抜群! バターの風味も加わって札幌の本場の味を高萩市で味わえます。



人気の五目焼きそば

あつあつの館がかかった具だくさんの五目焼きそば。お野菜もたっぷり取れて大満足です。スープも付いてきます♪



中華料理 真樹園

今回は高萩市下手網、国道6号線から高萩ICへ向かうループ橋を渡った先にあります「真樹園」さんをご紹介します。

ご主人は28歳の時に会社員を辞め一念発起、7年間中華料理店にて修行に励みました。そして昭和59年、日立市にて娘さんの名前から名付けられた中華料理店「真樹園」を開店。その後、より大きな店舗をということで現在の高萩市下手網に平成3年3月3日にリニューアルオープンしました。

田園風景、裏手には閑静な住宅地と、落ち着いた場所にある中華料理店です。店内は広々としており、カウンター4席と、窓側にはテーブル席が3つ、そして座敷席が3つあります。メニューはラーメンに焼きそば、チャーハンに回鍋肉、そしてボリューム満点のセットメニューや焼き肉定食など、種類も豊富です。各メニューとも味もさることながら、ボリュームもあつてお腹も大満足です。

ご主人が特にこだわっている1品がネギ味噌ラーメン。奥様の故郷で食べられた札幌味噌ラーメンの味に惚れこみ、どうにかはるか離れた高萩市でも味わえないか試行錯誤の末、完成。素材にもこだわり、麺と味噌は本場札幌にあるという「西山製麺」さんから取り寄せ、スープは鶏ガラ、豚ガラ、野菜を丁寧に煮詰めた清湯(濁りの無い透明なスープ)、ピリツとした辛味ネギ、バター旨味の加わったこだわりの1品です。また、醤油ラーメンは「水戸藩らーめん」で知られる「川崎製麺所」さんの麺を使用し塩ラーメンやチャーハンには伯方の焼塩を使用しています。他にも「北国ラーメン」、「真樹園ラーメン」などの創作ラーメンもあります。

人気メニュー
ランキング。どれも納得
のラインナップです!

【人気メニューランキング】	
麺類	飯類
① ニンニクラーメン	① チャーハン(Aセット等)
② 札幌味噌ラーメン	② 焼肉定食
③ 五目焼きそば	③ 肉うまに定食
④ スタミナラーメン	④ あんかけチャーハン
⑤ 真樹園ラーメン	⑤ 回鍋肉定食

中華料理
真樹園(マキエン)

高萩市下手網2015-2

Tel:0293-24-1918

営業時間 11:00~14:00 / 17:00~21:00

定休日 不定休

駐車場 あり

アクセス 常磐道高萩ICから約2km

Q, 鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。

1	2		3	C
	5	6		
7	B			8 A
9		E	10	
D		11		

縦のカギ

- ② 名前の通りアリを食べます。
 ③ ななちゃんが一番好きな季節は?
 ⑥ 相撲の星取表で負けを表す
 ⑦ 新生活って...これが多いよね。
 ⑧ 三壘手
 ⑩ 3.14159264...円周〇〇。

横のカギ

- ① テニス・卓球などで、ダブルスのゲームの組のこと。
 ③ 鹿といたら...。
 ⑤ 〇〇〇と膏薬はどこへでも付く
 ⑦ 丁寧に言うとお母さんに变身する物って、なーんだ?
 ⑨ 象牙色
 ⑪ つゆの時期に上がります。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。
 予めご了承ください。



～春号のプレゼント～

今回の読者プレゼントは、北海道で採蜜された加熱処理をしていない貴重な無添加の生ハチミツ食べくらべセットです。自然のままのハチミツをこの機会に是非ご賞味ください。

※花の種類はアカシア・サクラです。変更になる場合もありますので予めご了承ください。

ご応募いただきましたプレゼントクイズ
 当選者の中から抽選で合計7名様に
 プレゼントいたします。

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成31年4月1日～5月31日まで（5/31当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。
 ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

〒103-0012
 東京都中央区日本橋堀留町
 1-3-21
 サヨ-堂日本橋ビル7F
 (株) 明治商会
 広報誌プレゼント係 宛
 おとこ
 お名前
 表側

問題の答え
 「〇〇〇」
 広報誌「絆」に対するご意見・ご感想
 当社に関するご意見・ご要望など
 ございましたら是非ご記入ください。
 裏側

株式会社 明治商会

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
 住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。
<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

常陸太田支店

北茨城営業所

316-0013
 日立市千石町4-4-5
 TEL:0294-36-1221

311-0321
 常陸太田市春友町332
 TEL:0294-78-0225

319-1541
 北茨城市磯原町磯原5-12-1
 TEL:0293-42-8223