

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 4月になり、すっかり春らしい暖かい季節になりました。
- お休みの日は春風を感じに外出される方も多いのではないのでしょうか。
- しかし花冷えの季節柄、風邪などにはくれぐれもお気をつけください。
- 今月号は甘くておいしい「ハチミツ」についてです (^o^)



ハチミツの旬は？

- 一年中スーパーやインターネットなどで販売されているハチミツですが、ハチミツの旬は4月～5月です。ちょうど今の時期ですね。
- そもそもハチミツとはミツバチが集めた花の蜜を巣穴の中で加工したものなので、蜜の原料である花が旬の時＝ハチミツの旬ということです。
- しかし集まった蜜がすぐに製品として店頭には並ぶわけではありません。
- 加工と流通を経て、国産の旬のハチミツが出回るのは初夏から盛夏にかけてと言われています。
- ハチミツは長期保存できるものなので、スーパーなどの店舗で「旬」を謳うことはほとんどありません。
- ですが、最近はハチミツ専門店やネット店舗などで「今季旬の純粋ハチミツ」として販売されている所も増えてきましたので、旬のハチミツを味わってみたい方は是非お試しください♪



ハチミツの効果効能

- ハチミツは「完全栄養食」「天然の美容液」と言われるほどの食材で美容効果が高く、食べることでさまざまな効果を発揮してくれます。
- ハチミツには、なんと 150 種類もの栄養素が含まれており、主成分はブドウ糖です。
- 摂取後 20 分で吸収され、速やかにエネルギーに変換されます。胃腸に負担もかからず脳へのエネルギー供給という点でも非常に優れています。
- ハチミツは多くの効果効能があり、血糖値の抑制、疲労回復、アンチエイジング、美肌効果、殺菌作用、高血圧・動脈硬化の予防、咳止め、便秘解消、胃腸改善、虫歯予防・・・と挙げればキリがありません。
- ハチミツには加熱処理がされているものと非加熱（生ハチミツ）があります。
- 人工的に手が加えられていない生ハチミツは天然成分 100%なので非常に栄養効果が高く、摂取するならば断然非加熱（生はちみつ）をそのまま食べるのがおすすめです。パンに塗ったり、ヨーグルトと一緒にいただくのもいいと思います。一日の摂取目安量は、大さじスプーン 2～3 杯ほどが適量です。
- **※注意：1 歳未満の乳児はハチミツを食べることにより乳児ボツリヌス症にかかることがありますので、絶対に与えないでください。**

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp