

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、ありがとうございます。
- 5月に入り、吹く風が心地よい季節となりました。
- 過ごしやすい季節ではありますが、体調をくずさないようお気をつけください。
- 今月のヤマケイ通信は「ハチミツパワー」についてです。(^-)



ハチミツで疲労回復

- 完全栄養食品ともいわれるハチミツ、ハチミツの効能で代表的なものとしては、体内に取り込まれてから素早くエネルギー源として働き始めることから疲労回復に絶大な効果があります。
- よくマラソン選手が走っている途中で飲まれているドリンクは、ハチミツ入りドリンクが多いそうです。
- 普段、運動をされてる方、仕事などで疲れてる方、家の中で掃除、洗濯、料理と一日中家事と子育てで疲れているお母さんにも、ハチミツはおすすめです。また、貧血、神経衰弱、細菌性の下痢、便秘、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などに効果があります。1日3回、食前に10～30ccほどをお湯に溶かして飲むと良いでしょう。



血圧を下げ高血圧の予防に繋がるハチミツ

- ハチミツにはミネラル類も豊富に含まれているのですが、その中でも特にカリウムが多く含有されており、高血圧の予防に効果的であるといわれています。カリウムは「自然の降圧薬」などとも称され、余分な塩分を排出して、血圧を下げる効果があることがわかっています。ちなみに高血圧というのは非常に多い症状であり、65歳以上の高齢者の医療費のいちばん多くを占めているのが、高血圧と関連する病気(虚血性心疾患・脳血管疾患)などの治療費だと厚生労働省が発表しています。



せき止め効果が高いハチミツ

- 子供が風邪を引いた時などに咳(せき)が頻繁に出たり、なかなか止まらないといったことがあります。そういった際の咳止めとしてもハチミツが有効で、アメリカの大学の研究チームが行った調査によると、小児用の市販薬よりもハチミツの方が効果的であったという結果も出ているらしいです。これはハチミツが持つ強い殺菌力が呼吸器系細菌の増殖を抑えるため、咳止めに有効に作用するといわれております。ただし、ごくわずかながら乳児ボツリヌス中毒の危険性があることから、1歳未満の乳児にはハチミツは絶対に与えないように注意して下さい。

ご講読、有難うございました。次回来月号をお楽しみに(〇)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、テフロン、表面処理加工、各種包装資材全般販売

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyoukou.jp

