

# Samma Cafe!

## Vol.02 2019年はハチミツで健康になる！

新年、あけましておめでとうございます！葵薬局目黒駅前店は、新店舗に移転してからちょうど1年が経ちました。去年はたくさんの方々にお越しいただき感謝しております。先月から始まったニュースレターは、今回第二回を迎えます。テーマは「はちみつ」。ここ数年大ブームとなっているはちみつですが、果たしてその人気のひみつとは？



### 1. はちみつは薬になる？

大人から子供まで大人気のはちみつ。甘くて美味しい味が特徴のため、パンに塗ったりお菓子のイメージが強いですが、でも実は、古代から薬として使用されていたのはご存知でしょうか？

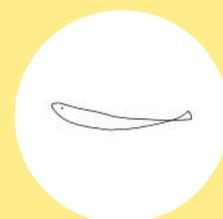
はちみつは「日本薬局方」にて医薬品として定められています。その効果は「栄養剤や口唇の亀裂・あれ」などで、内服・塗布どちらにも使えるんですね。更に、歴史を遡るとはちみつは紀元前2500年前から食されており、古代エジプトの医学書には下痢止めとしての内服や、軟膏剤として活用されていたことが分かっています。中国

や日本で根付いていた東洋医学でもはちみつは様々な効果があると重宝されており、現在も漢方薬の丸剤を作る際にはちみつを練り込んでいます。「はちみつの歴史は人類と歴史」と言われるくらい、昔から人間にとって欠かせないものでした。最近では、大人気の「マヌカハニー」がニュージーランドを中心に、風邪・インフルエンザ予防やアレルギー防止、抗菌剤、抗炎症剤など、幅広く使われています。化学的な薬に頼らず、なるべく自然なもので健康になりたい人から絶大な支持を得ているのはちみつ。これから日本でもますます浸透していくことでしょう。

### 2. 東洋医学から見た、はちみつの効果

世界各国で古代より愛されていたはちみつ。日本や中国でも長年、医薬品として活用されてきましたが、果たしてどのような効果があるのでしょうか？

中国の本草書「神農本草経」では、はちみつは「心腹の邪気による病を治し、驚きやすい神経不安の病やてんかんの発作をしずめる。五臓の心臓・肝臓・肺臓・腎臓・脾臓を安らかにし、諸不足に気を益し、中を補い、痛みを止め、解毒し多くの病を除き、あらゆる薬とよく調和する。これを長く服用すれば、志を強くし、身体の動きが軽くなり、飢えることもなく、老いることもない」と記されており、いかにその効果が万能であったかが分かります。簡単にまとめると、ココロの不調を和らげてくれ、各臓器のバランスを整え、エネルギー不足やお腹の不調を補い、痛み止めやデトックス作用で様々な病気に効果がある、とのこと。素晴らしいですね！更に、はちみつには他の薬との相互作用がほとんどないため、安心して使用することができます。日々はちみつを食することで、ココロとカラダを元気にし、栄養不足を補い、アンチエイジングにも効果的！つまり、日々の栄養バランスが整った食事に加えてはちみつを食べることで、いつまでも元気で若々しくいられるということが何千年も前から分かっています。はちみつの人気のひみつ、少しお分かりいただけましたか？



インスタグラムもよろしくね！

葵薬局のゆるキャラ「目黒のさんまクン」が、はちみつと漢方についてほのぼの発信しているよ。よかったらフォローしてみてくださいね。

Instagram @samma\_cafe



薬局で手軽に漢方茶  
『KAMPO煎専堂』

漢方って、なんとなくハードルが高いように感じていませんか？

葵薬局では、自分の体調に合わせてその場で飲める漢方茶を用意しています。1包あたり350円(税別)で購入できるので

「ちょっと風邪気味かなあ」なんて時にもすぐ飲むことができます。カラダもホカホカ温まるので、寒い冬には特におすすめ！

詳しくは、薬局スタッフまで聞いてくださいね。

### 3. 日々の生活に、はちみつをプラス+

薬としても名高いはちみつでしたが、他の医薬品と違って、健康のために毎日食べることができます。美味しいだけでなく、ココロとカラダにとっても良いはちみつの活用法をお伝えします！

はちみつが一番効果的な食べ方は、そのままスプーンですくって食べる。毎日ワンスプーン食べるだけで免疫力が上がり、風邪やインフルエンザを予防することができます。もちろん、パンに塗ったりお菓子里に添えても大丈夫。紅茶やハーブティーに入れてももちろん美味しいですが、非加熱で作られた生はちみつを食べる場合は、酵素が死んでしまうためなるべく熱を加えずに食べるとより健康効果が得られます。二日酔いで体調が優れないときや、お腹の調子が悪いとき、肌荒れしているときなど、カラダがピンチのときにもはちみつはおすすめです。そのままパクッと食べてもいいし、カラダが冷えているときは白湯に溶かして飲んでみるのも良いでしょう。薬薬局目黒駅前店には、薬剤師が厳選した生はちみつがたくさんあります。サンマカフェのインスタグラムでも紹介しているので、ぜひご覧くださいね！

### 4. サンマカフェ厳選！おすすめはちみつ4選



ブルガリアンローズハニー  
120g 3240円(税込)  
ローズの香りが口いっぱいに  
広がる最高級はちみつ。



リコリスはちみつ  
120g 1780円(税込)  
漢方薬原料「甘草」の花から  
採れた爽やかな味。



薬膳はちみつ生姜  
150g 2000円(税込)  
冷え性の方におすすめ！少し  
ピリッと刺激のあるはちみつ。



龍眼はちみつ  
120g 1500円(税込)  
ライチに似た果実の花から採  
れたはちみつ。疲れ目に◎

## ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

冬にぴったり！

### はちみつの嬉しい効果とは！？



#### 1 非加熱はちみつが すごい！

- はちみつには、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどの成分が含まれるため、美容効果や、ポリフェノールの抗酸化作用により動脈硬化の予防にも効果が期待されます。
- しかし、国産のはちみつは、およそ99%が加熱処理されていると言われてます。
- はちみつは45度以上に加熱されるとその成分が少しずつ失われてしまいます。当薬局にあるはちみつは全て非加熱のもの。

#### 2 はちみつ×大根 のど痛みにだけじゃない！

- はちみつに含まれる殺菌効果と、大根の辛味成分であるイソチオシアネートが抗炎症作用として喉の痛みに働きます。
- この他にも、はちみつには抗酸化作用。大根にはジアスターゼという、胃酸をコントロールして胃もたれや胸焼けを防いでくれる効果があるため、お正月の暴飲暴食で疲れた胃にはうってつけですね！

#### お料理Point&注意点

- ①45度以上に加熱しない  
ビタミンなどの成分が失われないよう、お料理の一番最後に使用します。
- ②1歳未満の乳児には与えない  
腸の働きが未発達のため、ボツリヌス症が発症してしまう可能性があります。

#### はちみつ×大根ドレッシング

##### 材料 (2人分)

大根 … 1/4  
だし醤油 … 適量  
レモン汁 … 大さじ1  
はちみつ … 大さじ1~2  
(お好みで量を調節)  
あれば  
大根の葉 … 適量

##### 作り方

- ① 大根をすりおろす  
あれば、大根の葉は茹でて細かく刻む
- ② 大根にはちみつ、醤油を加えて混ぜる
- ③ ②にレモン汁と大根の葉を加え、混ぜ合わせる

温野菜や  
鶏肉料理に♪

#### 今月のサンマカフェ セレクション！

薬薬局は、みなさまに喜んでもらうべく品質の高い商品を揃えています。今月のサンマのおすすめはこちらです！



- ・花粉の侵入を99%防ぐ軽いつけ心地が特徴の「PITTA MASK」
  - ・Wリップフィルターでいつでも清潔&肌に優しい「鼻セレブマスク」
- 日々顔につけるものだから、なるべくつけ心地が良くて負担が少ないものを。ぜひお試しください！