

Samma Cafe!

Vol.14 はちみつの偉大なる美容・健康効果

あけましておめでとうございます！一年があっという間に過ぎ去り、いよいよ2020年に突入しました。昨年から今年にかけて、平成が令和に変わったり、ラグビーワールドカップや東京オリンピックが開催されたり、とても賑やかで、さまざまな変化や時代の流れを感じている方も多いのではないのでしょうか。

そんな新たな時代の訪れと共に、今後ますます「健康・ウェルネス」の重要性が高まってきます。病院で治療を受ける時代から、病気になる前に自分で自分を健康にする時代へ。今回は、その一つの方法として「はちみつ」を紹介します。はちみつが私たちにどのような素晴らしい効果をもたらしてくれるのか、一緒に探ってみませんか？

1. これからは「セルフケア」の時代

今後ますます少子高齢化が進み、いずれは国の税金によって、病気になりがちな高齢者全員の治療を賄えなくなる時代がやってくるかもしれません。せつかくの年明けなのにこんなに暗い話・・・と思うかもしれませんが、これから先は、国や病院、医師などに自分の健康を預けるのではなく、自分で健康を「創る」時代が変わっていくことになります。健康を「創る」とは、どういうことかという点、

- ①日々「健康を創る」ような生活をおくること
- ②自分の不調や、体調の変化に気がつくこと

この2点がとても大事です。実はこれってそんなに難しいことではなくて、単に学校で習わなかったり、周りに教えてくれる人がいなかっただけ。しかもちゃんと健康という土台ができると、カラダ全体の機能が上がるため、世の中の数多くの人が悩んでいる、肌やダイエットの悩みさえも解決してしまうことが多いのです。そう考えるとワクワクしませんか？

今回紹介するはちみつは、「健康を創る」生活をする上でとても役に立ってくれます。健康、更に美容に良いと言われるその効果を、これからご紹介します。

2. 自らの手で健康を創るライフスタイル

ほとんどの人が、健康になるための生活習慣をちゃんと習ったことがないと思います。このSamma Cafe!では過去に幾度もお伝えしていますが「食事・睡眠・運動」の3つが鍵を握っています。

食事：栄養バランスの整った食事。時間が規則的で、腹八分目の適量を食べること。

睡眠：毎日決まった時間に良質な睡眠を取る。7時間睡眠が理想的。

運動：全身の筋肉をしっかりと動かすこと。ストレッチや有酸素運動など。

この中でも特に奥が深いのが「食事」です。漢方では、昔から「薬膳（やくぜん）」と言って、季節や自分の体調に合った食材を取り入れる方法もあります。日本だけでなく、世界的に一般的なのがカロリーやビタミン、ミネラル等の量を考慮した栄養学を食事に取り入れることですが、それとはまた違った考え方になります。

例えば、冬は気温が下がり、一年で最もカラダが冷えやすい季節。そんな時期にはカラ

はちみつ美容の新習慣！

「はちみつ」と聞くと、一般的には食べたり飲み物に混ぜたりすることを想像しますよね。しかし、はちみつは化粧品に混ぜるなど、スキンケアとしての効果も高いのです！今回は、そのうちの一つ「はちみつシナモンヨーグルトパック」の作り方をお伝えします。



【材料】

はちみつ 小さじ2
シナモンパウダー 小さじ1/2
ヨーグルト 小さじ2

【作り方・使用方法】

- ①ボウルにはちみつとシナモンパウダー、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせます。
- ②洗顔後、顔全体に①を10～15分塗布し、ぬるま湯で洗い流します。
(※ご使用の際は、必ず腕の内側などに塗布し、刺激などがなければ確認してください。)

このパックは、はちみつによる整肌作用や、皮脂の調整、保湿効果などが得られます。更にシナモンパウダーを足すことで、目元にハリが出るなどアンチエイジング効果も期待できます。

葵薬局目黒駅前店では、質の高い、厳選したはちみつを多数ご用意しております。お立ち寄りの際は、ぜひはちみつコーナーも御覧くださいね。

ダを温める食材を日々取り入れることが最も理想的で、根菜類や、辛味のある生姜やネギなどを温かい料理として食べるのがおすすめです。いくらカラダに良いからと言って、カラダを冷やす効果のある夏野菜や生野菜をたっぷり摂ってしまうと、代謝や免疫力が落ちてしまう可能性もあります。また、胃腸が弱って消化不良を起こしているとき。そんなときは白米ごはんよりもお粥、ゆで卵よりも半熟卵、といったように消化をしやすい方法で調理をした方が早く不調が改善します。薬膳のちょっとした知識があるだけで、日々の体調管理がとてもしやすくなることは間違いありません。

しかし、そんな薬膳的な方法はハードルが高い、と思う方もいるかと思いますが。実は、そんな人に一番おすすめしたいのが「はちみつ」なんです。はちみつは、日本だけでなく古代エジプトやローマ時代から薬としても使われてきた、とても特別な食材です。その効果はとても幅広く、日々の健康を支えると共にさまざまな不調を改善します。ビタミンやミネラルも豊富なので、一番下にある栄養士さんのコラムにもありますが、美肌やダイエットにも最適です。

3. はちみつのある生活って素敵！

幅広い効果で有名なはちみつは、「風邪を引きそう・・・」「お腹の調子が悪い」「顔や脚がむくんでいる」など、実に多岐に渡る不調に効果を「有」します。ただし、一番おすすめなのは、このような不調の際にはちみつを食べることよりも、毎日の生活に取り入れることです。免疫力の向上やアンチエイジング効果の高いはちみつは、カラダの機能を向上させて、しっかりと健康を創る効果があります。毎日スプーン1杯分のはちみつを摂取するだけで、風邪やインフルエンザになりにくくなったり、肌荒れを起こしにくくなるのが実感できます。新たにサプリメントを飲み始めるよりも、自然界の中にある恵みを使って食生活に取り入れる方法は、最もシンプルで効果の高い方法だと考えられます。一番おすすめの方法は、朝起きてすぐにスプーン1杯をそのまま食べること。トーストに塗ったり、紅茶に混ぜても良いですが、生はちみつの健康・美容効果を一番発揮するのは、加熱をしないそのままの状態です。甘くて美味しいはちみつを朝の起きたてに食べられるなんて、毎朝起きるのがちょっと楽しくならないと思いませんか？ぜひお気に入りのはちみつを見つけて、あなたの素敵なライフスタイルの一部として取り入れてみてくださいね。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

今さら聞けない！ はちみつの美容効果

殺菌効果の高いとされるはちみつは、喉が痛いときに摂取すると効果的というのはご存知の方も多いと思います。しかし、はちみつの効果は健康効果だけではありません。美容にも嬉しい効果がたくさんあるのです！今回は、そんな奥深いはちみつの「美容効果」についてご紹介します。

食べるサプリメント！素肌美人

・抗酸化作用

はちみつには抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれているため、肌や体内の活性酸素を撃退する効果があります。

・肌の健康を保ってくれる

はちみつの主成分は、果糖とブドウ糖ですが、他にもビタミンB群やミネラル、酵素など、栄養成分の数は150種類を超えます。その中でもビタミンB2は皮膚を整えたり、代謝をよくしてくれます。

45度以上に加熱しない

はちみつは、45度以上に加熱されると栄養が損なわれてしまうため、非加熱処理のものがGood！

★★★★食べるときは、加熱せずにそのまま食すのがオススメ★★★★

甘いのにダイエット効果も！？

①はちみつと砂糖

はちみつ大さじ1杯のカロリーは62kcal、砂糖は35kcalと、はちみつの方が高いですが、砂糖の甘みをはちみつで代用しようとする、砂糖大さじ3に対し、はちみつは大さじ1杯ですみます。

②血糖値の上昇を緩やかに

はちみつは低GIのため、血糖値の上昇が緩やかです。そのため、肥満ホルモンとも呼ばれるインスリンが余計に分泌されるのを防いでくれるので、ダイエット効果が期待できます。

③整腸作用

はちみつには、腸内の善玉菌を増やすとされるグルコン酸とオリゴ糖が含まれているため、腸を整えてくれます。

1日大さじ1杯程度の摂取が◎それ以上は太る原因になるので注意！



はちみつの選び方

「純粋はちみつ×非加熱」が栄養価の高い本物のはちみつと言えます。純粋はちみつと書いてある商品はよく見かけますが、スーパーなどで売られている純粋はちみつは、ほとんどが加熱処理されています。ラベルに記載されていないことが多いので見分けるのは難しい…。そこで、本物のはちみつを見分けるポイントをお教えします！

1. にごり

加工されていないはちみつは、花粉などが含まれる為、濁っていることが多い。
(ものによっては濁っていないものもある。)

2. 原料

原料の記載が「はちみつ」のみになっているかを確認！
他の原料が加わっているものは、純粋はちみつではないので注意。

3. 価格

安すぎる純粋はちみつは、加熱処理されている可能性が高い。
生のはちみつは、やや高め。

4. 専門店を買う

純粋はちみつと記載があっても非加熱と加熱済みの2種類あるため、はちみつの専門店で購入するのが一番ベスト！