

GWも過ぎ、徐々にコートがいらないくらいの暖かさになってきました。今月号は、スペシャルゲストとして養蜂家でもある薬剤師の谷さんより、蜂蜜についてお話いただいています。

5月が旬の蜂蜜、ぜひみなさんも薬局にて試してみてくださいね。



新月 ● 5月12日

満月 ● 5月26日



5月の開運日

5/8, 19, 21

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

新蜜採れ始めました！

養蜂薬剤師の谷です。今年は桜の開花も早く、温暖化が進んだのかと思いきや、4月に入り霜害が起こるなどなかなか春らしくなりません。さてミツバチにとってはどうだったかという越冬は2月に終わり、3月から日を増すごとにミツバチが増えましたが、4月の寒気に比例して活動が鈍くなりました。変温動物なのではないですね。

今年はある蜂場では山桜と菜花と一緒に咲き乱れ、山桜の気品ある香りと菜花のしっかりとした甘さがい感じの蜂蜜になっています。

はちみつはワインのよう

我々養蜂家ははちみつをよくワインに例えます。毎年同じ味が無いからです。本来、花々は一斉に咲かないのです。2週間蜜を流したら次の花が続きます。その理由は一斉に花が咲くと受粉する昆虫が相対的に減ってしまい、受粉の機会を自ら減少させてしまうのを避けているものと思われま。また、花が蜜を流しているときに雨が降り続けるとミツバチは外に出ないのでその蜜は採取されません。



私が採取している「アーティチョーク畑のはちみつ」はまさに梅雨の時期の7月上旬に開花するため、採れる年と採れない年があります。

日本では馴染みの薄いアーティチョークですが、ヨーロッパでは一般的です。アザミの一種で大きな紫の花を咲かせます。おかげさまで「フォーシーズンズホテル東京大手町」のシェフ ギョーム・ブラカヴァル氏の芸術的な料理の一部として使用いただいております。

毎年違う蜂蜜の味を是非堪能してください。

北限の養蜂場所は？

さて話は変わり、寒さに弱いミツバチですが、一番寒い場所の養蜂場はどこだと思いますか？実はグリーンランドと言われています。今は温暖化が進んでいるので、もしかしたらもう少し緯度の高いところで

やっているかもしれません。緯度の高いところの花は短い期間に一齐に咲くのでその蜜を採取しているのでしょう。

非加熱のはちみつは酵素が生きている

蜂蜜はどのようにできるのでしょうか？まずミツバチが蜜を貯める臓器「蜜胃」に入れます。そして巣箱に戻り外勤蜂から内勤蜂に口移しで蜜を渡します。その際にミツバチから蜜に酵素が入ります。その蜂蜜を六角形のハニカム構造の巣房に貯蔵します。採ってきたばかりの蜜は水分が多いので内勤蜂が羽ばたいて風を送り糖度を上げていきます。糖度が80度になれば蜜蓋をして保存します。この酵素が殺菌力の元なのです。この酵素が「過酸化水素」を発生することでさまざまな効果が見られます。

- ・寝る前にひとさじの蜂蜜をなめて寝ると朝の口臭予防になる
- ・コーヒーと蜂蜜を摂取すると咳が減少する
- ・傷口に蜂蜜を塗ると殺菌する

などの論文が出ています。

マヌカハニーもいいですが、効果なため生産量以上の流通量があるようです。非加熱の蜂蜜にも効果がありますので、食べやすい顔の見える国産蜂蜜から体調管理していくのも一つの選択肢かと思います。（※蜂蜜は、一歳未満の乳児には与えないでください。）

今月の栄養士コラム

実はすごい！生はちみつに隠された効果とは



生はちみつとは？

非加熱のはちみつのことを指します。

加熱しているはちみつとの違いはなに？

大きく違うところは、はちみつに含まれる成分です。
生はちみつには魅力がたくさんあります！



生はちみつの栄養素を効率よく摂取するために？

45℃以上で加熱をしないのがポイント
それ以上の温度で加熱をすると、含まれている酵素がなくなってしまう。

驚き！！生はちみつに含まれる成分は？

免疫力を高める

消化、抗ウイルス、抗炎症作用に効果的な生きた酵素が多く含まれています。

腸内細菌を整える

生はちみつには乳酸菌、オリゴ糖が多く含まれています。
更に、腸を整えてくれるグルクロン酸という成分も含まれます。

保湿効果

生はちみつに含まれる糖分が水分の蒸発を防ぎます。

疲労回復

生はちみつにはビタミン B1 も含まれており、疲労回復効果が期待できます。

生はちみつの栄養を最大限に発揮できるレシピ

はちみつ入りヨーグルトサラダ

材料（2人分）

無糖ヨーグルト	100 g
レモン汁	小さじ1
はちみつ	大さじ1
パイナップル	80 g
オレンジ	70 g



作り方

- ①ヨーグルト、レモン汁、はちみつを混ぜておく
- ②フルーツを一口サイズに切り、①と合わせる

簡単に作れて、朝ご飯にも！
ヨーグルトに含まれる乳酸菌と生はちみつに含まれるオリゴ糖は相性が抜群です！