

# げんき通信

## ハチミツのおはなし

ハチミツは蜜蜂が花から蜜を集めてきて巣に蓄えたものですが、花の蜜とハチミツは同じものではなく、味も甘さも全く違います。働き蜂は花から吸い上げた蜜をお腹の中の袋に二回溜めます。その後巣に戻って待機している蜂に口移しで渡し、受け取った蜂はそれを巣に吐き出して貯蔵します。

このように蜂の体の中を2回通ることになり、その時に蜂が持っている酵素のはたらきで、花蜜のシヨ糖(砂糖)がブドウ糖と果糖とに分解されます。さらに、巣に溜められている花粉と混じるので、花粉中のたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが加わります。

成分は花の種類によって異なりますが、平均的には糖質が約80%(ブドウ糖35%、果糖40%、その他数%)、水分20%、その他、カルシウム・鉄・カリウム・マグネシウムなどのミネラル、ビタミンではB群・Cなどがバランスよく含まれています。主成分のブドウ糖と果糖は消化の必要がなくそのまま吸収されるため、即効性のエネルギー源となり、疲労回復につながります。

【抗菌・抗炎症作用】糖度も酸性度も高いので、抗菌力を発揮します。口内炎や風邪の



健康や美容や料理にもハチミツはいろんな働きをしてくれます。



(中町店:薬剤師/おかざき)

### さまざまなたま味と色と成分

花の数だけハチミツの種類があり、さらに同じ花でも場所や気候が違っていると採れるハチミツの味も変わります。

また色にも違いがあり、一般的にミネラル分が多いほど濃く、例えば、鉄分が豊富なそばや栗のハチミツは黒っぽく味も香りも独特です。一方、れんげやアカシアは薄くマイルドな風味です。

白濁するのは結晶化という天然はちみつで、ハチミツ中のブドウ糖が多いほど結晶化しやすくなります。品質とは関係ありませんが、気になる場合は50℃位で湯煎すると溶かすことができます。

腐ることはありませんが、風味は失われるので、使用は製造から2〜3年を目安にするようにしましょう。

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### ハチミツのひみつ?



ハチミツはこどもの頃から身近な存在ですが、1才未満の赤ちゃんには与えない方がよいのをご存知ですか?

天然のハチミツにはボツリヌス菌が含まれていて、腸内細菌のバランスが取れていない乳児では中毒を起こすことがあるためです。ただし、医薬品として販売されている製品ではその心配はありません。薬局で取扱っていますのでご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777