

アップル すこやか通信

はちみつ

はちみつには旬がないと思われがちですが、実は旬があります。はちみつはミツバチが集めた花の蜜です。そのため、蜜の原料である花が旬の時（4～5月）＝ はちみつの旬ということになります。



はちみつの保存法

常温での保存が推奨されています。はちみつには高い抗菌・殺菌作用があるので夏場でも問題ありません。冷蔵保存をすると白く結晶化しますが、成分に変わりはなく、45℃程度の湯煎で溶かして使うことができます。

*乳児ポツリヌス症を発症する恐れがあるため、1歳未満のお子様には与えないで下さい。

日常にはちみつを
上手にとり入れよう



はちみつの栄養素

ブドウ糖：体内に入ると短時間で吸収され、効率よくエネルギーとなるため、勉強や仕事の効率アップや運動後の疲労回復効果が期待できます。

オリゴ糖：腸内のビフィズス菌のエサとなってお腹の調子を整える作用があります。



ビタミンCと食物繊維が
豊富なキウイを組み合わせると
疲労回復＆便秘解消レシピ

はちみつ キウイ

栄養価（1人分）

エネルギー：74 kcal	炭水化物：19.3 g
たんぱく質：0.9 g	塩分：0 g
脂質：0.2 g	ビタミンC：79 mg

材料（2人分）

はちみつ ... 大さじ1杯
キウイ（緑）..... 1個
キウイ（黄）..... 1個

材料（2人分）

① キウイの皮をむき、輪切りにする。
② 煮沸消毒した容器にキウイとはちみつを入れ、
冷蔵庫で1～2日寝かせて完成。

*はちみつレモンは定番ですが、キウイ（黄色）はレモンよりもビタミンCを多く含みます。酸味も少ないため食べやすく、ヨーグルトにかけたり、細かく刻んでサラダにかけたり、様々な料理にアレンジすることができます。

はちみつキウイ アレンジレシピ

キウイドレッシング

材料（2人分）

はちみつキウイ キウイ1個分
オリーブオイル 大さじ1/2杯
白ワインビネガー
（なければ酢でも可）... 小さじ2杯
塩 ひとつまみ

栄養価（1人分）

エネルギー：61 kcal	炭水化物：8.5 g
たんぱく質：0.4 g	塩分：0.2 g
脂質：3.1 g	ビタミンC：35 mg

材料（2人分）

① はちみつキウイを角切りにする。
② オリーブオイル、白ワインビネガー
（または酢）、塩とあえれば完成。

