My Wellness

おいしく“たべる”。
＜連載＞

自然が生んだ最高のバランス栄養食 もっと知りたい「はちみつ」のこと

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

英国に「はちみつの歴史は人類の歴史」ということわざがあるように、世界各地で古くから養蜂が行われ、私たちの生活には欠かせない存在である「はちみつ」。ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養素を含み、高い殺菌効果があることから免疫力の向上や健康づくりにも活かされています。身近にあるのに意外と知らないその魅力について、はちみつの専門家・河村千影さんをお招きして、深掘りしていきます。

はちみつはおいしくて体にいいことたくさん！

はちみつとは、植物や樹木の花蜜や樹液（分泌物）を、ミツバチが集めて巣に蓄え、羽ばたきによる風を当てるなどして水分を飛ばしたもので、成分の約8割が糖分、約2割が水分でできています。ミツバチの体内に存在する酵素の働きにより、ショ糖（二糖類）から果糖とブドウ糖に分解され、人体によい影響を与える甘味物質へと変化しているのがポイント。また、植物由来のビタミンやミネラルなど150種類以上の体にうれしい成分が含まれていることもはちみつのメリットだと河村さんは語ります。
さっそく河村さんに、はちみつがもたらす健康効果について教えていただきましょう。

速やかな疲労回復
「単糖類である果糖とブドウ糖からなるはちみつは、食べたあとすぐにエネルギーになるのが特徴。胃腸に負担をかけることなく体内に吸収されるため、疲労回復を速やかにサポートすることがわかっているんです。
中でもブドウ糖は、脳を正常に働かせるために欠かせないエネルギー源。仕事や勉強などで疲弊した脳に、ダイレクトにブドウ糖を届けることができるはちみつは、忙しい現代人の味方となってくれるはず」

風邪の予防・殺菌効果
「ミツバチの巣の中で長期保存されるはちみつには、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれていることがわかっています。活性酸素による体の酸化を防ぐことで、病気の予防や免疫力アップにつながります。また、保湿効果が高く、口の中で舐めて、ゆっくりと飲み込むことで喉が保護されてうるおい、風邪予防の効果がもたらされます。
また、ブドウ糖由来の過酸化水素（天然の『※1オキシドール』）が含まれるため、殺菌・抗菌作用も期待できます。中には『マヌカハニー』など、強い抗菌力を持つものもあるんですよ」

※1過酸化水素を水に溶かしたもので、消毒薬として用いられる

腸内環境を整える
「はちみつには有機酸の一種である『グルコン酸』が含まれています。このグルコン酸は腸内の善玉菌（ビフィズス菌）のエサとなり、善玉菌を増やす役割を担うことがわかっています。こうして増えたビフィズス菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘改善などの効果が期待できます」

はちみつ好きが高じ、はちみつ料理研究家になったという河村千影（かわむら ちかげ）さん。現在は「日本はちみつマイスター協会」の代表理事として、はちみつの栄養効果やメリットを世界に向けて発信中。はちみつを毎日食べるようになってから、ほとんど風邪を引かなくなったそう。

私たちの体にとって、いいことずくめのはちみつ。先に上げたように疲労回復や免疫力アップ効果が期待できるほか、現代人の悩みである「生活習慣病」の改善にも期待できるといいます。

「はちみつは糖類であるがゆえに、糖質量もカロリーも高いもの。ですが、『アカシアはちみつ』など、通常の砂糖と違い、食べたあとに血糖値が上昇しにくい低GIなものもあります。また、体内の塩分を排出するのをサポートするカリウムなど、体によいミネラルが豊富なのもうれしいポイント。毎日食べて、健康作りに役立ててみてください」

ところで、はちみつには「非加熱」といった表示がありますが、一般的なはちみつとどのような違いがあるのでしょうか。

「実は非加熱というものに現在定義はありません。固まっているはちみつを溶かす際に加熱をして瓶に詰めますが、はちみつに含まれるビタミンB群やミネラルは比較的熱に強いもの。
『非加熱』と販売しているはちみつを選ぶメリットは、グルコン酸が活きているので、そのまま食べると整腸作用にいいこと。使う目的で選んでみてください」

ちなみに、1歳未満の乳幼児は、はちみつの摂取を控えるよう、厚生労働省より注意が促されています。その理由は何なのでしょうか。

「はちみつには、『ボツリヌス菌』という自然界に広く存在する細菌の芽胞が含まれていることがあります（すべてのはちみつに含まれているわけではありません）。この芽胞が腸の中に入ると、腸管内で増殖する際に毒素を生成します。腸内細菌が発達した大人であればまったく問題ないのですが、まだ腸内環境が整っていない乳幼児が食べてしまうと『乳児ボツリヌス症』になる可能性があり、最悪の場合、死亡してしまうことも。1歳を過ぎて、離乳食をきちんと食べられるようになってから与えるようにしてください」

種類も味も“十蜜十色” あなたはどれを選ぶ？

ひと口に「はちみつ」といっても、花の種類や産地、生産国などにより、味や香り、舌触りはさまざま。自分好みのはちみつを選ぶ際は、どのような点を見るといいのでしょうか。

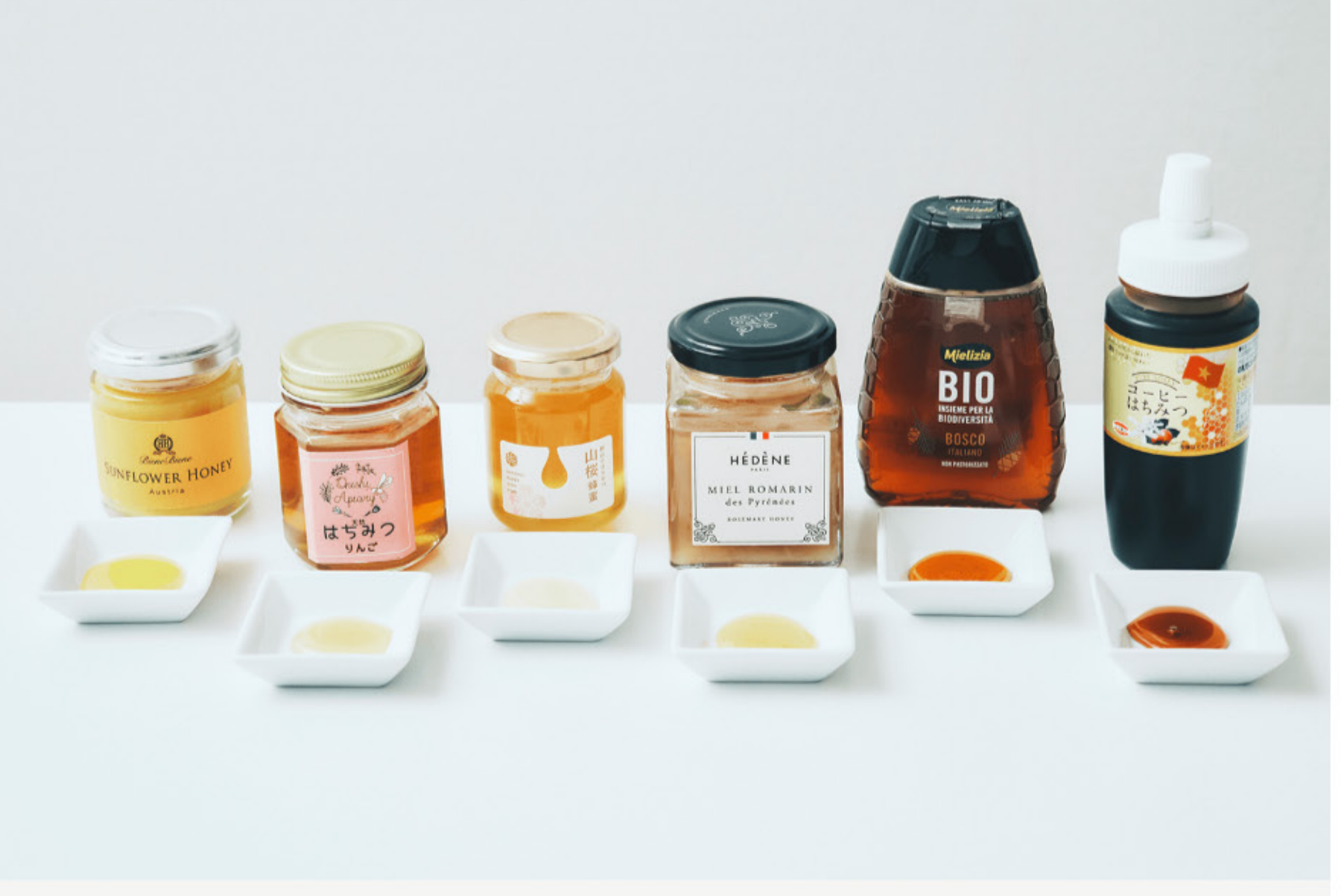
「これはどんな食品でもいえることだと思いますが、さまざまな種類のものを食べ比べてみることをおすすめします。

はちみつは大きく分けて、『単花蜜（たんかみつ）』と『百花蜜（ひゃっかみつ）』の2つがあります。単花蜜は１種類の花や分泌液から集めた蜜から作られていて、その花の風味や味わいを楽しむことができます。百花蜜はさまざまな花の蜜・分泌液からなるはちみつで、採取する年や日によって花の種類が変わるので、風味にも違いが出ます。
また、国産と外国産に分けられますが、あくまでも傾向として国産のはちみつはサラリとした舌触りで爽やかな甘みのものが多く、外国産のものは甘みと香りが強い傾向があります。甘い物が苦手、という方は国産を選ぶといいでしょう」

砂糖に比べて値段の幅が大きいはちみつですが、安いものはおいしくない、なんてことはあるのでしょうか。

「それはありません。ウクライナやミャンマー、ベトナム産のはちみつが比較的安く売られていますが、それは生産量・供給量が多いから価格が下がっているだけ。はちみつの質に違いはないので、値段に関係なく、おいしいと感じるものを食べてくださいね」

「ただ100円ショップやドラッグストアなどで売られているものの中には、純粋なはちみつではなく、はちみつが少量含まれているだけのシロップもあります。購入する際は裏面の表示をよく読み、「はちみつ」「純粋（ピュア）はちみつ」と書かれているものを選ぶようにしてください」



「単花蜜には大きく分けて、6つの種類があります。
写真左から、
・『草花系』（クローバーやレンゲ、ひまわりなど）
比較的爽やかで、すっきりとした甘さ。どんな食材にも合いやすく食べやすいもの。
・『果菜系』（みかん、レモン、りんご、玉ねぎなど）
果物の花や野菜の花などから集められる。花によって甘さや酸味が異なり、多様性のある味わいが魅力。
・『樹木系』（栗、トチ、アカシア、山桜など）
力強い甘さと、淡黄色から暗褐色まで、樹木の違いによって変化する色味・渋味が特徴。
・『ハーブ系』（ローズマリー、ラベンダー、タイムなど）
ハーブならではの、ほのかな苦味や香ばしさが楽しめる。お菓子やお茶の香り付けに。
・『甘露系（ハニーデューハニー）』（モミ、マツ、カシなどの分泌液）
黒蜜のような深みのある味わい。鉄分が多く含まれるので、貧血の人におすすめ。
・『ナッツ系』（アーモンド、コーヒーなど）
油分を含んだ、コクのある甘さと酸味が特徴的」

「百花蜜は本当に多種多様。その中から、私のおすすめをピックアップしてみました。
『OTAKI HONEY』は、千葉県大多喜町産の百花蜜で、果樹やクローバー、レンゲ、ハーブなどさまざまな蜜が濃厚で旨味のある味わい。採取した年月日によって味わいが違うので、手に入れるたびに飽きることなく楽しめます。
『花いろハチミツ』は、茨城県にある筑波山のふもとで生まれるはちみつで、淡い色味がポイント。そのまま食べても、お料理に入れてもおいしい万能タイプです」

「スーパーフードとして人気が出た『マヌカハニー』も、はちみつの一種です。こちらはニュージーランドに原生するフトモモ科の樹木『マヌカ』の花の蜜から作られる単花蜜で、通常のはちみつより強い抗菌力を保持していて、感染症対策や、肌に塗ることで肌荒れを改善するなど、美容サポートにも有能です。

マヌカハニーは品質を守るため、ラベルに『UMF』や『MGO』といった独自の単位による数値が表記されています。共に、抗菌作用の大小を表していて、数値が高いものほど抗菌力が高く、価格も高くなっていきます。
ちなみに、同じマヌカからとれるはちみつなのに、このような数値の差が出るのは、土壌や気候に違いがあるため。同じ土地でも1年ごとに数値が変わることもあるそうです。

美容や健康に役立てたいというのであれば、UNF15＋、またはMGO400＋程度のものを。風邪を予防したい、免疫力を上げたい、というのであれば、UNF20＋、またはMGO550＋以上の数値のものを選ぶといいでしょう」

毎日食べるなら！ お手軽活用法

毎日の健康づくりのサポートに、積極的に食べたいはちみつ。スコーンにかけたり、煮物や焼き肉の調味料にプラスするといった使い方以外に、手軽にはちみつを取り入れることができる方法を、河村さんに教えていただきました。

コーヒーにはちみつを入れてまろやかに

「コーヒーに加えるのなら、スパイスのような香りのよい甘露系のはちみつがおすすめ。とくにマツの甘露蜜は、コーヒーのおいしさを邪魔せず、味にまろやかさと深みをアップ。お好みでティースプーン1～２杯を加えてみてください。
同じコーヒーということで、コーヒーの花のはちみつを入れるのもおすすめ。今回は、ベトナム産のコーヒーはちみつを使用。程よい酸味と苦味が広がり、コーヒーの魅力が引き立ちます。

このように、コーヒーにはちみつを加えることで、風味が増し、いつものコーヒーでもちょっとだけスペシャルな気分を味わうことができます」

風邪予防に効くはちみつレモン

「風邪やインフルエンザが流行する季節におすすめなのが『はちみつレモン』です。中サイズのノーワックスレモン１個をよく洗い、皮ごと薄くスライスして瓶に入れ、お好みのはちみつを、レモンがかぶるくらいまで加えます。浸透圧の効果でレモンから水分が出てくれば完成。時折かき混ぜ、水分をなじませると、カビが生えにくくなります。こちらは冷蔵庫で1ヶ月ほど保存が可能。

はちみつレモンが風邪によいのは、はちみつに含まれるビタミンB群やミネラルに加え、レモンのビタミンCを一緒に摂取でき、風邪などのバリアになってくれます。
はちみつレモンが完成したら、ホットレモネードなどにしておいしく風邪予防してみてください」

どんな野菜とも好相性な はちみつドレッシング

「毎朝の食卓に加えてほしいのが、はちみつを使ったドレッシング。果実酢大さじ1、塩ひとつまみ、はちみつ大さじ1(お好み量)をよくまぜ、オリーブオイル大さじ2を加え、乳化するまでかきまぜ、野菜にかけて食べましょう。

はちみつの爽やかな甘味がどんな野菜とも好相性。温野菜はもちろん、カット野菜にかけるだけでちょっとリッチなサラダになります。
おすすめのはちみつは酸味が楽しめる果菜系のもの。リンゴ酢＋リンゴの花のはちみつ、といったように果樹の種類を合わせるなど、いろいろな組み合わせを試し、オリジナルの味を探してみてください」

スプーン1杯のはちみつを 日々の“お守り”に

「はちみつに興味を持つためにも、まずはご自身の好みを知り、おいしいと感じるはちみつを探してみてください。
また、使用する用途により選ぶことも大切。健康づくりならマヌカハニー、料理なら百花蜜や草花系といったように、いくつかの種類を常備しておくといいでしょう。
おいしく、健康にいい効果をもたらすはちみつを活用し、免疫力アップや生活習慣病の改善に役立ててみてください。ミツバチたちの恩恵が詰まったはちみつを、ぜひ日々の健康のお守りにどうぞ」

INFORMATION

河村千影
一般社団法人日本はちみつマイスター協会代表理事、はちみつ料理研究家、漢方スタイリスト、養生薬膳アドバイザー。はちみつマイスターとして、ワークショップや薬膳料理教室、メディア取材などに参加。健康や美容への効果など、はちみつの魅力を広めている。各県特産のはちみつを使った料理のレシピ開発も手掛ける。
URL／https://83m.info/?mode=f6