

健康生活情報ナビ ハチミツの効能

疲労回復、咳止めに効果 乳児には絶対に与えないで

昔から疲労回復によいとされるハチミツは、レンゲなどの多くの花が咲く春が旬です。食生活にハチミツを上手に取り入れてはいかがでしょうか。

ハチミツは体内で分解の必要のない単糖類のため、砂糖よりも速やかに吸収されます。スポーツをする人でハチミツを摂取する人が多いのは、すぐにエネルギー源に変わるからです。疲労を感じた時に摂取するのが効果的です。

また、ハチミツは甘みが強く、砂糖の3分の1の量で甘みが得られるためカロリーを抑えることができます。ダイエット中の方は、砂糖の代わりに使用するとよいでしょう。

ハチミツは栄養成分が豊富と言われていますが、実際は8割弱が炭水化物、2割が水分で、残りはタンパク質と灰分です。ビタミン、ミネラルの種類は豊富なものの含有量はごく微量です。成分の中に含まれるグルコ酸や酵素グルコースオキシターゼは殺菌効果があり、喉の痛みや咳止め、口内炎などにも効果があると言われています。

ハチミツには何も混ぜられていない「純粋はちみつ」と加工してある「精製はちみつ」「果糖はちみつ」があります。精製されていない自然な甘味料としてハチミツを食生活に取り入れるなら「純粋はちみつ」を選ぶとよいでしょう。国産ハチミツではミカンやリンゴのハチミツもあります。

ハチミツを摂取するにあたっては注意も必要です。1歳以下のお子さんには絶対に与えないでください。ハチミツにはボツリヌス菌が含まれている可能性があり、中毒を起こすと命に関わることもあるからです。ボツリヌス菌は熱にも強いので、ケーキなど火を通した食品であっても与えないでください。

1歳を過ぎて免疫機能が働くようになれば、問題はありますが、アレルギーのある場合は気を付けなければなりません。