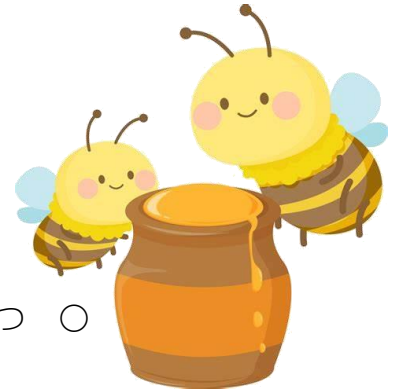


教えて栄養士さん！今食べた方がよいもの『はちみつ』

ウイルスが流行する季節になり、風邪や乾燥で喉を痛めていませんか？
そんな時は、はちみつがオススメです！

はちみつの4つの効果

- ・ 菌の殺菌繁殖を抑える働き
- ・ のどの粘膜保護
- ・ 整腸作用＝免疫力アップ
- ・ 疲労回復



○ 4つの効果が期待できる おすすめ はちみつ ○

・ 生はちみつ

加熱されていないため栄養素が壊れておらず普通のものより効果があります。
ただスーパーにはあまり売られていないため、インターネットでの購入が便利です。

・ マヌカハニー

マヌカハニーとは、ニュージーランドのみに自生している木から採れるはちみつです。
海外で治療用として使われるほどで、普通のはちみつの約8倍の殺菌効果があると言われています。
購入する際のポイントはメチルグリオキサール (MGO) という殺菌効果のある成分の数値で、100～800 くらいのもがあり、数値が高いほど効果があると言われています。
その分、味や香りの癖が強くなるため、初めての方は100 くらいがオススメです！
最近ではスーパーや食品専門店などにも売られており、比較的手に入りやすいです。またマヌカハニー飴も手軽に摂れて便利ですが、購入する際はMGOの表記がされているものを選ぶと良いでしょう。

・ 1回に小さじ1、1日1～2回が目安

糖分が多いため摂りすぎは注意！少量でも十分効果はあります。
そのまま食べても良いですし、コーヒーに入れてハニーラテにしたり、柚子や金柑をはちみつに漬けてお湯割りにしたり、今の季節に温かい飲み物で摂るのも良いですね！

参考文献：HONEY はちみつ専門ページピントルより

注意！

1歳未満の赤ちゃんは乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、与えないようにしましょう。



次回は、

【教えて薬剤師さん！目薬の正しい使い方】
の情報をお伝えします。