

～8月3日 ハチミツの日～

8月3日はハチミツの日です。ハチミツは、**ビタミン・ミネラルの他にアミノ酸や酵素を含む栄養価の高い食品**です。“濃厚で甘い”というイメージがあるかと思いますが、砂糖と比較するとカロリーは低いそうです。それぞれ100gあたりのカロリーは砂糖が384kcal、ハチミツが294kcalとなっています。暑い夏を乗りきるために、ハチミツを使った料理はいかがでしょうか。ハチミツの效能をご紹介します。

●疲労回復

ハチミツの主成分は、ブドウ糖と果糖から成っており、単純な構造なので体内に入ると短時間で吸収し疲労回復に役立つと期待されています。

●高血圧予防

カリウムを多く含んでいるので、高血圧の予防にも効果があるといわれています。

●整腸作用

ハチミツに含まれるグルコン酸は、腸の活動を活性化させる働きがあるといわれています。

