

知って得する ハチミツの話

ハチミツの効能は健康面・美容面の両方で数多くの効能があげられるのですが、代表的なものとしては、体内に取り込まれてから素早くエネルギー源として働き始めることから「疲労回復」、ハチミツに多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあることから「高血圧の予防」などがあります。その他にも整腸作用があることから「便秘や下痢の改善」、肝臓の機能向上をはかる栄養成分を豊富に含んでいるため「強肝作用」などもあるとされています。そしてハチミツにはビタミンCやビタミンB2・B6・ポリフェノールなどが含まれ、毎日小さじ三杯程度食べることによって、体の中から肌の再生が進められ美肌になります。他にも殺菌・抗菌作用もあり、すり傷・火傷そして口内炎の治療にも効果があります。

でもハチミツといっても様々なものが売られていて、加工処理によって三つのタイプに分けられます。

- ・一切の加工処理を行わない「純粋ハチミツ」
- ・水あめなどを加えた「加糖ハチミツ」

- ・加熱し減圧釜などにより脱色脱香した「精製ハチミツ」

先のような効能を得るためには純粋ハチミツがお勧めですが、本物はどのように見分けたらいいのでしょうか。まず純粋ハチミツは透明度が低く濁っていて前方を透かして見ることはできません。瓶を逆さにすると本物にはいろいろな酵素が含まれているためきめ細かな気泡が立つ傾向があります。また温度を下げると結晶化して固くなりますが、これはハチミツ本来の性質です。固まったハチミツは純粋ハチミツの証拠で、品質が劣化しているわけではなく、湯せんすれば元の柔らかさにもどります。冷蔵庫に入れずに、常温で保存することをお勧めします。

紀元前六〇〇〇年頃に描かれたスペイン東部にあるアラニア洞窟の壁画には、ミツバチの巣に手を入れて、ハチミツを採集している人の姿が描かれています。また、日本にはじめてミツバチのことが歴史上現れたのは日本書紀の推古三五年（六二七）のくだりに「夏五月、蠅有り、聚集れり、その凝り累なること十丈ばかり、虚に浮かびて以て信濃坂

を越ゆ。すなわち東のかた上野国に至て散りぬ」との記載があります。この頃は一般に「蜜蜂」という文字も言葉もなく、これを蠅の群れと呼ぶほか表現の方法がなかったのでしょうか。そして日本で養蜂が本格的に行われるようになったのは江戸時代からで、社会が安定し貨幣経済が進展するにしたがい、換金できる生産品に関心が高まっていきまし。現在の日本には西洋ミツバチと日本ミツバチが生息しています。西洋ミツバチは商業としての養蜂に日本ミツバチは主に趣味としての養蜂に飼育されているようです。

