

意外と知らない



恵庭中学校  
1-5 池田 龍介

# 目次

調べたきっかけ... 3P

ハチミツの栄養... 4P

ハチミツの種類... 5P~11P

生活を豊かにするハチミツの使い方... 12P~19P

ハチミツの雑学... 20P~28P

調べて分かったこと... 29P

参考文献、どのように調べたか... 30P

ではまず最初に調べたきっかけから説明していきます。

GO!! 

# 調べたきかけ

調べたきかけは3つあります。

1つ目は、ハチミツの**栄養**を知りたかったからです。

ハチミツにはどんな**栄養**そしてどのくらい**あるのか**を知りたいと思いました。

2つ目は、ハチミツで**生活を豊かに**できるかどうか**知りたかった**からです。

ハチミツを**上手に活用**することで、**今までの生活が一変**するかもしれません。

その活用方法を**皆さんと共有**したいと思いました。

3つ目は、ハチミツは**すごい可能性**を秘めた**食べ物だ**と思ったからです。

先述しましたが、ハチミツを**上手に活用**することは、**自分の健康や心をコントロール**することにもつよがるのではないかと思います。

ハチミツの**可能性を掘り出**していきたいと思い、ハチミツを調べようと思いました。

最初は「ハチミツの**栄養**」からです。

(G) (O) ▼ ▼ →

# ハチミツの栄養

あまり知られていなさそうですが、ハチミツにはとんでもなくとも栄養が詰まっています。その数なんと300種類!! 全て紹介するのは大変なので、主な成分とその働きを紹介します。

①果糖、ブドウ糖などの糖

脳やからだを動かすエネルギー源になります。

②カリウム

心臓や筋肉機能の調整に不可欠で、血圧を下げます。

③鉄、銅、葉酸

増血効果があり、貧血を改善します。

④グルコニ酸

ビフィズス菌を増やし、免疫力を高めます。

⑤ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>5</sub>、B<sub>6</sub>、ビタミンCなど

肌をきれいにします。

⑥グルコースオキシターゼ

グルコース(ブドウ糖)を分解して過酸化水素を形成します。殺菌、美肌効果があります。

4 次はハチミツの種類です ④の四⇒

ここからは、ハチミツの種類について紹介していきます。

ハチミツと人間の歴史は古く、

紀元前2100年頃からバビロニア(イラク南部の歴史地理的地域)などの

楔形文字文書、更には古代インドやエジプトの文献にハチミツについて書かれていたことが分かっています。

その中で進化を遂げ、今や1000種類以上のハチミツが世界に出回っています。

その中で、私たちに身近な花などからつくられたハチミツを12種類紹介します。

自分に合ったハチミツを探して食べてみて下さいね♪



まずは「草花のハチミツ」です。 → 5

# 草花のハチミツ

それぞれの花の持つ香りの個性が楽しめます。

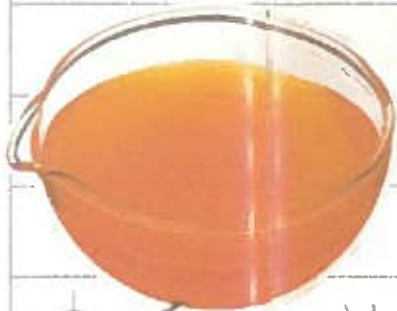


## クローバーハチミツ

色... 淡く、少し濁っている

用途... お菓子、料理、ドリンクなど

世界的にもとても生産され親しまれているハチミツです。結晶化（液体が固体になってしまう現象）はやく、心地よいまるやかな余韻の残る風味が特徴です。



## タンポポハチミツ

色... 少し濃く、透明

用途... トースト、ホットケーキなど

味、香りと共に独特で、人によっては臭いと感じる人もいます。ですが、その風味が癖となり、虜になる人もいます。好きか嫌いかが分かれるハチミツです。

まだまだ続きます!! @!@! ↻



### ヒマワリハチミツ

色... ひまわりの花を思わせる黄色

用途... ヨーグルトやパンにかける、  
ドリンク、料理、お菓子など

酸味が少なく、こっくりとした濃厚な甘さが特徴のハチミツです。クセは比較的少なく、優しい風味なので、様々な使い道があります。



### ソバハチミツ

色... とても濃い

用途... そば粉のクレープや麦が入った  
香ばしいパンなど

フランスでは高級ハチミツとして人気です。個性的で独特の香りがあります。まるで黒糖のような濃い味で、甘みと共に苦味も感じます。大量の鉄分が含まれており、貧血予防に役立ちます。好みがはっきり分かれる大人向けのハチミツです。

次は「果実の花のハチミツ」です。 GO!! → 7

# 果実の花のハチミツ

親しみやすい味わいとマイルドな甘さ、素直な風味が人気です。



## リンゴハチミツ

色... 濃いめの黄色

用途... お菓子料理ドリンクなど全般

風味は色のイメージほど強くはなく、りんごらしい味と香り、優しい甘さが特徴のハチミツです。かすかな酸味も感じます。



## ミカンハチミツ

色... オレンジがかった澄んだ色

用途... トースト和食のドリンクなど

フレッシュで爽やかなフルーティーな香りが特徴のはちみつです。キシのよい甘さとほのかな酸味のあるやわらかい風味があり、更に紅茶にも合うので、午後のティータイムなどにぴったりにです。

次は「ハーブの花のハチミツ」です。GO!!





# ハーブの花のハチミツ

香りや風味にそれぞれの個性が主張されています。



## ラベンダーハチミツ

色… 濃い濃さ

用途… ドリンク全般、焼き菓子

ロマンティックなラベンダーの花の香り、  
力強い味わいが特徴のハチミツです。  
このハチミツには鎮静作用があるといわれ、  
夜寝る前などに食べると良いそうです。



## タイムハチミツ

色… 明るい琥珀色

用途… ヨーグルト、魚の煮物、チーズ

古代ローマ時代から「世界一美味しいハチミツ」と称えられ、強い刺激がある香りと風味、重量感のある甘さが特徴のハチミツです。ハーブの効果も高いとされ、咳止めや胃腸の殺菌効果もある万能なハチミツです。

次は「ナッツ系の花のハチミツ」です。



# その他のハチミツ

その他のハチミツです。様々な花、昆虫から採ったハチミツです。



ひばりかみら  
百花蜜

色…地域や時期によって異なる

用途…色や味によって異なる

1つの花だけでなく、複数の花の蜜が混ざってできたハチミツです。色や味によつて用

途は異なり、色が薄く味もあっさりしている

ものはトーストなどの他、砂糖の代わりにして

使うことができます。色が濃く味も濃厚な

ものはコクのあるチーズや酸味のあるライ麦パン

などに使用できます。



かんろみつ  
甘露蜜

色…褐色(黒ずんだ赤)に近い色

用途…ヨーグルト味の濃い料理

もみ、マツの木などの樹液を吸った昆虫が分泌する糖分をミツハチが採集熟成させたハチミツです。ミネラルが豊富で濃厚な風味、独特の苦みと渋みが特徴です。

自分の好みのハチミツは見つかりましたか?

次は「生活を豊かにするハチミツの使い方」です



# 生活を豊かにするハチミツの使い方

ここからは、生活を豊かにするハチミツの使い方について紹介していきます。

今から紹介する使い方は、少し驚くかもしれませんが、活用すればいいことづくめです。

様々な使い方を紹介しますが、ぜひ、ぜひ!! 一つでもいいので!! 試して頂けると、幸いです。



さあ まずは1つ目!!



# ハチミツで歯がピカピカに

最初このタイトルを見て「ええ!?!」と思った人も  
いるのではないだろうか。「ハチミツのような  
甘い物で本当にピカピカになる?」と思っているかも  
しれませんが、**なります**  
ハチミツには、**歯垢**や**歯石**の**蓄積**を防ぎ、  
**虫歯**や**歯周病**を**予防**するという効果か  
あります。

なので、歯磨きをした後に、ハチミツを  
**口に広げて寝たり**、更にハチミツ自体で  
歯を磨いてよいわけです。

僕も歯を磨いた後にハチミツを食べて  
寝たのですが、起きた時歯に異常は全く  
無く、むしろ口の中が**いつまでもスッキツ**して  
いました。

今から**ハチミツ歯磨き**を詳しく紹介す  
るのでどうぞ見て下さい。

次のページです!!



# ハチミツ歯磨き

ハチミツで歯磨きをする際にハチミツを歯ブラシにつけるのですが、

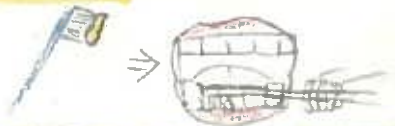
そこで注意点があります。

ハチミツには **結晶化** (固まってしまう現象)

するハチミツとしないハチミツがあります。

**結晶化するハチミツの場合**

**直接歯ブラシに最初からつけます。**



例... ソハハチミツなど

**結晶化しないハチミツの場合**

**軽くブラッシングしてからハチミツを数滴つけます。**



例... アカシアハチミツなど

**更に!!**



**は。か油やシナモンパウダーをかける。**  
**後味がすっきりになったり、口臭予防になります。**

甘いハチミツで歯を磨くのも楽しそうじゃないですか？

ぜひお試しあれ~~~~~

(ハチミツは「**純粋ハチミツ**」を使いましょう。

詳しくはP.25)

# ハチミツを日本食に

ハチミツは料理にも幅広く使えます。

その中で、私たちが普段食べている物にも使えます。それは、ご飯とみそ汁です。

ご飯にハチミツを使うと、旨みのあるふくらみに、みそ汁に使うと、まろやかでコクのある味わいになります。

今からそれぞれの作り方を紹介します。

## ① ご飯

材料… 白米…2合

水…450mL (炊飯器の2合表示に合わせて)

ハチミツ(みかん or れんげ)…小さじ2

### 作り方

白米は洗い、水とハチミツを加えて、30分以上水にうけたら、あとは通常通りに炊くだけです。

### ハチミツを入れるとどうなる？

ふくらみから炊けます。

ハチミツに含まれる果糖とアドウ糖が保湿性を高め、消化酵素のアミラーゼが米のでんぷんを麦芽糖に変えるため米の旨みが引き出されます。

さあ、次は  
みそ汁です！  
続きへ 50:

## ②みそ汁



材料… ハチミツみそ (好みのみそ150gに  
ハチミツ 小さじ1杯を加えてよくまぜ。  
1週間以上寝かせたもの)… 大さじ1と  
1/2 ~ 大さじ2  
だし… 2カップ  
好みの具材… 適量

### 作り方

1. だしに 具材 (すぐ火が通るもの以外)を  
入れて、火を通す。
2. ハチミツみそをとき入れ (火が通りやすい  
ものはこの直後に入れる) 煮えはなで火を  
止める。

ハチミツを入れることによるく

みその味がまろやかになります。

発酵食品との相性が 抜群のため  
みそに加えると 相乗効果で 奥行き  
がある まろやかな風味に。

普段の食事が もと豊かになります!!

ぜひお試しあれ~

16

次は、「ハチミツで入浴タイムを楽しもう」です





# ハチミツで入浴タイムを楽しもう

ハチミツは食べるだけではありません!!

お肌のケアにも使えます。

その中で お風呂 を紹介します。

## やり方

まず、お好みのハチミツを用意します。

バスタブに、ハチミツを 大さじ1~2 くらい加えます。

はい!! これで終わりです。

とても 簡単 です。

しかも、効果は 絶大!!

風呂上がり に肌がベタつくこともなく、しっとりすべすべ になります。

日焼けした後や肌の乾燥 が気になる人は、ぜひお試しを!!



さあ、次は「ハチミツでうがいをしよう」です。

GO!! →



# ハチミツでうがいをしよう



ハチミツは古くから、食用以外にも薬として使われてきました。

その中で、ハチミツうがいをこ紹介します。

ハチミツは、<sup>のど</sup>喉の痛みやイガイガ、<sup>せき</sup>咳などの改善に有効です。

今から風邪の引き始め、予防の際の方法をお伝えします。

## 〈方法〉

1. コップの水にアカシア、そば、ユーカリ、

マヌカなどの抗菌効果の高いハチミツをスプーン1杯とかす。

2. うがいをする

これだけで効果が**出ます!!**

また、喉が痛いときや咳が出るときには、水で薄めず、**患部に当たるように**ハチミツを**ゆくりと飲み込む**のがオススメです。



最後は「ハチミツで**胃の調子を整えよう**」です!!

GO!! →



# ハチミツで胃の調子を整えよう

ハチミツは、**胃薬**にもなります。

胃の粘膜を強くし、胃の炎症なども解消し、胃を守ってくれる効果があります。

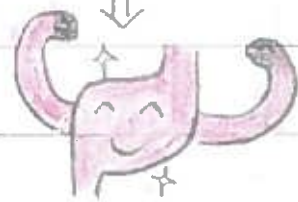
**亜鉛やミネラルを豊富に含む** そば、栗などの色の濃いハチミツはその効果が**特に**高いのです。

やり方は簡単です。**寝る前**に今紹介した濃いハチミツをスプーン1杯、ゆっくりと口に流しこみます。

はいこれであとはハチミツのパワーで傷ついた胃の**粘膜**の回復が早まり、翌朝、胃がすっきりします!!



食べすぎからの**消化不良**、**胃もたれ**、**ストレスで胃が荒れてしまった時**などにお試し下さい!!



さあ、次のハチミツの話は「ハチミツの**雑学**」です!!

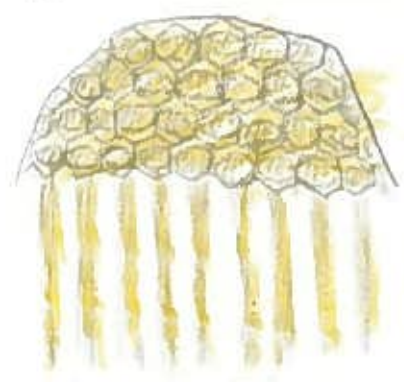
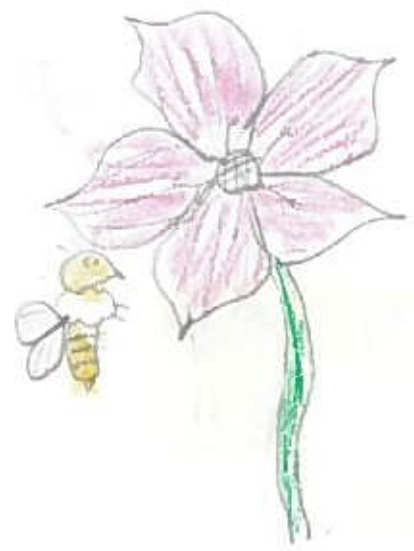




# ハチミツの雑学

さあ、次は「ハチミツの**雑学**」です。  
その名のとおり、ハチミツについての  
**雑学**を紹介します。

紹介の中で、ハチミツのすごい所、注意点  
などがあるので、ハチミツの知識を蓄え  
上手に使いこなせるようになり、いろいろな人に  
**自慢**できるように頑張ってみましょう!!



雑学①ハチミツの甘さは砂糖の1.3倍!!  
ハチミツの甘味は、同じ重さの砂糖の約  
1.3倍あります。

更に、砂糖とハチミツでは重さが異なる  
ため、砂糖では10gで大さじ1でハチミツ  
は10gで大さじ1/2になります。

つまり、料理などで甘みをつけたい時  
には、ハチミツを使うことで砂糖の1/2の  
使用量で済むことになります。

雑学②砂糖よりヘルシー!!

砂糖は100gあたり約384kcal、ハチミツ  
は約294kcalと、ハチミツは砂糖よりも  
低カロリーで、更にハチミツは栄養バラン  
スを整えながらカロリーを制限できるので  
ダイエットにも活用できます。

次は雑学③, ④です。 ㊄㊄⇒

雑学③ハチが一生の中で集めるハチミツの量  
は、ティースプーン1杯ほど!

働きバチはハチミツを集めますが、一生の中で  
集めるハチミツの量はなんと、ティースプーン1杯  
ほどだそうです。

働きバチが1万個もの花を訪れて、やっとティースプーン  
1杯のハチミツができてあかります。

つまり、瓶詰めの中には、何百何千  
匹のハチ一生分のハチミツが入っているという  
ことです。

ハチの苦勞があの輝きを生み出しているといえ  
ますね。

雑学④ハチミツは腐らない!!

花の蜜がミツバチの働きによって腐りにくくなった  
ものがハチミツです。

ハチミツは強い抗菌作用を持ち、中では  
はい菌が繁殖することはできません。常温で  
保管してもいつまでも腐るということは  
ありません。

しかし光には弱いので暗い所で保管  
するのがオススメです。

次は雑学⑤, ⑥です 

## 雑学⑤ 非常食に最適!!

ハチミツは、非常食にオススメです。

先程書きましたが、ハチミツは腐りません。

しかも栄養が約300種類あり、更に食べるとすぐ

エネルギーになり、更に更に調理する必要がな

いので、まさに非常食に最適な食べ物と

言えるでしょう。

## 雑学⑥ 1歳未満の赤ちゃんには与えない!!

これだけ素晴らしいハチミツですが、1つ

欠点があります。

それは、ハチミツを 1歳未満の赤ちゃんに与え  
てはいけないことです。

知っている方も多いと思いますが、ハチミツの中  
には 食中毒を起こす原因菌の一種である

ボツリヌス菌の胞子が含まれていることがあり

ます。成人している場合、ボツリヌス菌が体内に

入っても 胃酸などの免疫力で問題ありません

が、1歳未満の赤ちゃんは消化器官が未発達の

ためガードできないので決して与えてはいけません。

次は雑学⑦、⑧です。GO ⇒

雑学⑦ハチミツは、低温の方が甘く、高温だと甘さを感じにくい!!

ハチミツは低温でしっかりと甘さを感じることができますが、高温では甘さを感じにくいので、必要以上にハチミツを入れすぎてしまうこともあります。

温かい飲み物や食べ物に使用する際は気を付けた方が良いです。

雑学⑧ 1日の摂取量に注意!!

おいしいハチミツですが、やはり摂取する限度があります。

1日に100g (約294kcal)まで食べても大丈夫ですが、一度に大量に摂取するのは糖分が蓄積され、肥満につながる場合もあります。健康維持などの目的で食べる場合は、毎食後大さじ1杯が目安です。

消化吸収のよい朝や就寝前に食べると成長ホルモンを促進したり、脂肪燃焼効果を高めるので、オススメです。

次は雑学⑨、⑩です。 QQ →



雑学⑨おいしく食べるなら、2年以内が目安!!

ハチミツの賞味期限は普通2年と設定されていることが多いですが、ハチミツは殺菌力が強いため、保存状態が良ければ何年でも食べられると言われています。

しかし、保存状態が悪かったり、空気中の水分を吸収してしまったり、加熱などの温度の変化を繰り返したりすると、短期間で風味などが失われてしまうのです。

なので、食べきるなら、2年がオススメです。

雑学⑩ハチミツは「純粋ハチミツ」を!!

本来のハチミツは、加工が一切されていない天然の「純粋ハチミツ」ですが、その他にも「精製ハチミツ」や「加糖ハチミツ」というものもあります。

どちらも、匂いや色を取り除いたり、水飴を加えたりと、加工し、栄養価や味が損なわれています。

なので、ハチミツを選ぶ時は、何も加工されていない天然の「純粋ハチミツ」を選ぶのがオススメです。

次は雑学⑪,⑫です。👉👉

## 雑学⑩ 食物アレルギーの人は要注意!!

いろいろな種類があるハチミツですが、

食物アレルギーがある人は、その食物の花から採れたハチミツでアレルギー症状を起こす可能性があります。

アレルギーがある方は、先に少しだけ食べ、アレルギー症状が出ないか様子を見て下さい。  
また、ハチミツには花粉が入っていますが、花粉症などの影響はほとんどありません。

## 雑学⑪ <sup>はっこう</sup>発酵食品と相性抜群!!

ハチミツは、みそ、ヨーグルト、しょうゆ、酒、チーズなど、発酵食品との相性が抜群です。  
一緒に調理すると、相乗効果で風味がより増して、深みのある味わいになります。

特にチーズは、スライスしたり小さくカットしたりしたものにかけるだけで絶品です。

そのまま食べるより、より深みが増し、全く別物になったような抜群のおいしさになります。

もう少しで終わりです!!

次は雑学⑬、⑭です。 ☺☺⇒

雑学⑬ ぬったり漬けたりとすると肉や魚の臭みが消える!!

ハチミツは肉や魚など、臭みが気になる食材にも効果的です。

ハチミツの成分がアンモニアと結合して肉や魚の液体が気体になるのを抑えるため、食材の独特の臭みをしっかりと抑えることができます。

雑学⑭ 肉の表面にぬり、やわらかくジューシーに!!  
鶏の胸肉などをジューシーにするのが、この使い方です。

ハチミツの成分は肉に浸透やすく、肉が収縮するのを抑え、かたくなりません。

更に表面に残ったハチミツは焼いた時に肉をコーティングし、しっかりと肉汁を抱き込むので、パサつかず、ジューシーになります。

いよいよ最後です!!

次は雑学⑮、⑯です。 GO ⇒

雑学⑮ 砂糖 みツの代わりに使えば 効果倍増!!

しょうが焼きや肉の照り焼きなど、焼く料理にもハチミツは効果を発揮します。

ハチミツに70~80%含まれる糖分は焦けやすく表面を香ばしく焼き上げたり、テリヤツヤを簡単につけられたりします。

雑学⑯ 料理の仕上げに使うと味が決まる!!

煮物の甘みづけにもハチミツが役立ちます。

ハチミツと一緒に煮込むことで、素材の風味が引き出され、素材そのものの味がより一層、楽しめるようになります。

また、「ひと味足りないな」という時に少量のハチミツを加えるのもオススメです。

コクと深みが生まれ、料理の味が決まります。

これで「ハチミツの雑学」は終わります。  
紹介した雑学をハチミツの使い方に  
活かしてみてくださいね!

次は、「調べて分かったこと」です。⇒

## 調べて分かったこと

僕がハチミツを調べて分かったことは、僕が思っているよりハチミツには栄養があって、たくさん効果や、使い道があることが分かりました。

僕が今回調べて驚いたのは、雑学で、「ハチが一生の中で集めるハチミツの量は、ティースプーン1杯ほど!!」という所です。ハチミツは、人間が集めたものではなく、もともとハチが何万個もの花の蜜を集め、作り上げた努力の結晶だということです。

ハチが人生を懸けて一生懸命集めたハチミツを人間が頂いているということを改めて実感しました。

今回調べて、ハチミツが美味しく食べられるのはハチの努力と、養蜂家さんの仕事によって支えられていることがとても感謝すべきことだと思いました。

これからも、ハチの命を頂いていることを感じながら、じっくり味わって食べていきたいです。

最後に「参考文献、どのように調べたか」です。



## 《参考文献》

図書館名: 恵庭市立図書館

・ひとさしのはちみつ 著: 前田 京子

・ハチミツの歴史 著: ルーシー・M・ロンフ  
訳: 大山 晶

・毎日かしまわせになる はちみつ生活  
著: 木村 幸子

・はちみつができるまで ひさかたチャイルド  
発行: 浅香 俊二

## 《どのように調べたか》

・図書館にある文献を利用して

・インターネットを利用して

最後に

ここまで見て下さり



ありがとうございました!

毎日の生活にせむハチミツをご活用下さい!!