

なぜ蜂蜜には

多くの栄養素が含まれるか？

蜂蜜は栄養素の宝庫ともいわれています。

もちろんここでいう蜂蜜とは、加工などされていない天然の本物の蜂蜜のことですよ。

ビタミン類だけでも、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、ニコチン酸、パントテン酸、ビタミンC、ビタミンK、ビオチン……など、ミネラル類においてもカリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛、鉄、銅、マンガン……、またアミノ酸でもプロリン、グルタミン酸、アスパラギン酸、ロイシン、リジン、アルギニンなど十数種類が含まれています。

なぜ蜂蜜にはこのように多くの栄養素が含まれているのでしょうか？

実は、この蜂蜜に含まれるビタミン、ミネラル、アミノ酸の多くは、ミツバチが花から蜜を集める時に一緒に集める花粉に由来しているものがほとんどなのです。

なるほど自然の中で咲く花々ですから、太陽の光をたくさん

浴びて、人の身体に良い栄養素を作り出しているというのもうまずけますね。

全て天然の自然物ですからバランスも良いのも当然です！（笑）

蜂蜜は、いわばミツバチと花々が一緒になって、はじめて作り出すことができる、大自然からの贈り物なのです。

クレオパトラとハチミツ

クレオパトラといえば世界三大美人に数えられる絶世の美女ですね。

彼女は紀元前の古代エジプト、プトレマイオス朝の女王でした。

その頭の良さと美貌で当時絶大な勢力を持っていたカエサル

の愛人となりました。カエサルとはジュリアス・シーザーのことで、暗殺される

とき「ブルトゥス、お前もか」というセリフで有名ですね。その後クレオパトラはカエサ

はちみつ味噌こんにやく

手軽でカンタン、はちみつ味噌料理の紹介です。それは「はちみつ味噌こんにやく〜」！

今日のお料理



【材料】

こんにやく：1枚
はちみつ味噌：適量

【作り方】

1. こんにやくを食べやすい大きさに切り、片面に浅く格子状に切りこみを入れ、熱湯で3分程度ゆでて水気をきります。
2. (1)を盛り付け、上にはちみつ味噌をのせてできあがり。かんたんな割にとっても美味しいですよ♪ぜひどうぞ！

ルの部下だったアントニウスと結婚しますが、アクチウムの海戦で敗れ、最後は毒蛇に身をかませて自殺したと伝えられます。

男を思い通りにあやつり、権力をわがものにしようにとした悪女のような面をもつクレオパトラ。

その美貌の秘密はなんだったのでしょうか？

ひとつにはとても声が美しかったという説があります。加えて容姿は、歴史的にもまれ

な美しさを持っていたでしょう。

きっと日々のお肌のお手入れやお化粧に余念がなかったに違いありません。（笑）

そんなクレオパトラが化粧品に用いていたのがハチミツだったと言われています。

古代ローマ皇帝ネロの妻もハチミツとロバの乳を混ぜた

ローションを使っていたといえますので、ハチミツは大昔から化粧品としても使用されていた

はちみつの仲間は元気の源！

はちみつ・ローヤルゼリー・プロポリス・蜂の子



はちみつ家 検索

ミツバチと共に90年——
鈴木養蜂場

〒382-0082 長野県須坂市中町 222-3
TEL 026-245-0379
URL <http://www.はちみつ.net>