



**蜂蜜スキンケア6つのテクニク**

ご存じのように蜂蜜には豊富なビタミン群はじめ、カリウムやマグネシウム、カルシウムや鉄、あるいはアミノ酸やポリフェノールといった様々な栄養素が含まれています。ですので、食べて体の中から健康を作るのはもちろんですが、ちよつと工夫するだけでお肌のスキンケアにもいろいろ使えます！

そこで「蜂蜜スキンケア6つのテクニク」と題し、美容テクニクをご紹介します。

**1 気になる部分に蜂蜜パック**

ガサつきやカサカサが気になる部分に適量のはちみつを直接なじませて、お湯でしぼったタオルをかぶせて30分ほど待ちましよう。その後洗い流せば、カサカサが気になるひじやひざもしつとりします。唇のケアにもいいですね！

**2 シャンプーに混ぜてダメージ補修**

髪をタオルでくるんで20分程度置いてから、普段使用しているシャンプーにスプーン1杯程度

**● 須坂のりんご蜜**

全国有数のリンゴの生産地である長野県須高地区で採蜜された「りんご蜜」。豊かな香りと濃厚な甘味、すつきりしたフルーティーさが特徴です。

**● 小布施のくり蜜**

須坂市のとなり「栗の里」小布施町の栗の花から採取したこでしか手に入らない蜂蜜です。コクがあり、甘みの中にほのかな渋味が楽しめます。

**● 高山・飯山のそば蜜**

蕎麦の花から採れる「そば蜜」は栄養価が高く、特に鉄分豊富なため黒色で独特な味わいが特徴です。貧血が気になる方にお勧めです。

**今日のお料理**

**鶏唐と揚げジャガの蜂蜜バター**



【材料：1人分】  
鶏の唐揚げ：120g ※市販も可 / 茹でて皮をむいたジャガ芋：1/2個 (80g位) / いんげん：3本 (半分カット) / 蜂蜜：大さじ1.5 / バター：10g / 塩：適量 / コショウ：適量

【作り方】  
1. 鶏唐・ジャガ芋を揚げいんげんをさつと揚げる。  
2. (1)の鶏唐を一口大にカット。ジャガ芋といんげんには少しきつめの塩を振る。  
3. (2)をボウルに入れバターを加え、蜂蜜をレンジで少し温めて入れ絡めるように和える。  
4. 写真の様に器に入れコショウをふり完成。

度の蜂蜜を混ぜてシャンプーしましょう。市販の蜂蜜入りのシャンプーもありますが、お気に入りのシャンプーに自分で手軽にできちやうのが魅力です。

因であるアクネ菌に作用するものと思われ。個人差があると思しますので合わないと思ったら中止してください。

**3 はちみつ風呂**

お風呂にスプーン2杯程度の蜂蜜を入れて溶かし込むだけ。そこにエッセンシャルオイルを加えてもいいですね。肌がしつとりなめらかになりますよ！

スプーン2杯程度の牛乳と蜂蜜をよく混ぜ、顔にパックして10分程おきます。その後洗い流せばしつとりツヤのある肌になります！

**4 ニキビにもはちみつ**

蜂蜜はニキビにも効果的といわれています。ニキビの上になじませ、根気よく毎日行う。 ※蜂蜜の殺菌作用がニキビの原

ちよつと加えるだけで手軽にトライできますね！  
家に蜂蜜を常備して、貴方だけのオリジナルスキンケアアイテムを作ってみませんか？

**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>

