

# エコープマーク品かわら版



発行所

JAアライフイト福島

食品企画課

# 品介 商紹 新ゴ

「日本のはちみつ」

500g



日本国内の様々な花から生産したハチミツです。

## ハチミツの効能

### ○腸内環境の改善

グルコン酸には腸内のビフィズス菌を増やす効果があり、殺菌作用もあることから、下痢や便秘にも効くとされています。

### ○二日酔いの軽減

二日酔いにはハチミツ入りの冷たい水が有効であるとされています。

フルクトースは肝臓がもつアルコール分解機能を強化する効果を持ち、更にコリンやパント酸

にも肝臓の機能を高める作用があります。

## ○ガンにも…。

フランスの学者が動物実験によってハチミツに悪性腫瘍を抑制する作用があることを確認しています。

## ○調味料に

煮魚や照り焼きを作る際に味噌や醤油にハチミツを混ぜると香りの良さが向上。肉料理や炊飯の際に用いると味を高める効果があります。

## 「きゅうり漬の素

さっぱり塩味」  
75g (15g x 5袋)



キュウリの効能  
キュウリは全体の九十%以上が水分で栄養価が少ないと言われていますが、様々な成分が含まれています。

## ○利尿成分

### 「イソクエルシトリン」

むくみ解消に効果があるほか、タマネギなどに含まれるケルセチン（高血圧、動脈硬化、花粉症に効果があるとされる）の吸収力を高めてくれます。

## ○タンパク質分解酵素

### 「プロテアーゼ」

タンパク質の消化吸収を助けて胃腸の負担を軽くします。更に、脂質、脂肪を分解する新型の強力な酵素「ホスホリパーゼ」が抽出されたという報告もあります。

## ○香り成分

### 「キユウリアルコール」

キュウリの、青臭い香りは、キユウリアルコールと呼ばれ、森林浴の香りの一つです。ストレス解消に効果があるとされています。

## 編集後記

四月から担当させて頂いた皆さま、渡辺幸一と申します。前任者同様宜しくお願い申し上げます。  
ハチミツは一万年前にはすでに人類による採蜜が始まっていたそうです。エジプトでは五千年前に養蜂が始められ、ギリシャ神話には養蜂の神様が登場するなど、人類にとつて関わりの深い食品です。  
キュウリはこれから旬を迎え、本県は夏秋期の生産量が日本一の産地だけに品質の良いものがたくさん出回ります。  
私も健康増進に毎日利用していきたいと考えております。