

大切な人の健康を守りたい、自然派のあなたへ

はちみつガイドブック



ネイチャーギフト

webサイト <https://nature-gift.net>

ショップ <https://stinglessbee.thebase.in/>

Email: info@nature-gift.net

LINE: <http://nav.cx/dMvT7xc>



【推奨環境】

このE-book上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReaderをダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このE-bookは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このE-bookの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このE-bookの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このE-bookの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このE-bookは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このE-bookに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。

著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このE-bookの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このE-bookを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

- 1.はじめに
- 2.はちみつとは？
- 3.はちみつの選び方
- 4.最近話題のはちみつ
- 5.症状別！
はちみつレシピ°

1.はじめに

本ガイドブックをご覧いただきありがとうございます。

私は、個人ではちみつの輸入販売している平林幸子と申します。

現在、はちみつの販売をしながら、夫と2人の男の子と暮らしております。
はちみつは健康に良いと言われていますが、本当にその通りだ！と思い、
様々な蜂蜜を試してきました。

どのはちみつも、おいしいです。
花によって、様々味がちがったり、ミツバチの種類によっても味がちがう。
作られた環境も違う。養蜂家の方々のこだわりも千差万別。

非常に面白い食品で、奥深いと感じています。

まだまだ勉強中ではありますが、私がこれまで学んできたはちみつについて、あなたのお役に立つ情報をご提供できるのかもしれないと思い、このガイドブックを作成しました。

是非、楽しく読み進めていただき、
ご自身やご家族の健康にお役立ていただければとてもうれしく思います。

ご感想や、ご意見をお待ちしております！

info@nature-gift.net あるいはLINEでコメントいただけたらとてもうれしいです！

***本ガイドブックに関する事項は、1歳以上の健康な方を対象としております。持病がある方については、はちみつの摂取の可否についてご担当の医師にご相談・ご確認の上、お召し上がりください。また、1歳未満のお子様には、絶対にはちみつを与えないでください。**

1. はちみつ とは？

- 2-1 医薬品としてのはちみつ
- 2-2 はちみつの栄養成分
- 2-3 はちみつの分類



2-1 医薬品としてのハチみつ

ハチみつは、日本でも医薬品である事実をご存じですか？
医薬品の定義の1つが” 「日本薬局方*」に収められているもの” です。

ハチみつは、「日本薬局方」に収められている、れっきとした医薬品。
第3類医薬品としてドラッグストアなどで購入することが可能です。

もちろん、定められた効能効果もありますよ。

●効能・効果

栄養剤、甘味剤、口唇の亀裂・あれ

●用法・用量

栄養剤、甘味剤として、そのまま又は適宜うすめて用いる。
口唇の亀裂・あれには、そのまま患部に塗る。



*日本薬局方とは、日本で繁用されている、また重要な医薬品を収載し、それらの品質規格を定めている公定書のことです。

個人的には、はちみつは更なる効能・効果をもつものだと思います。

海外ではメディカルハニーとして病院などではちみつが使用されることもあります。

はちみつをおいしい食品として楽しみながらも、
そのパワーを上手に生活に取り入れ、生き生きとした生活につなげていきましょう。



ニュージーランドでは、怪我の治療に
マヌカハニー製剤が使われている



ちょっと番外編ですが、スロベニアでは
喘息の治療や免疫アップのために、
蜂の巣の空気の吸入をすることも！
（蜂の巣箱の近くでゆっくりしたり、
寝たりする施設もあるそうです。）



はちみつこぼれ話

はちみつの薬の効果はなぜあれだけなの？
プロポリスが薬ではないのはなぜ？

はちみつは、もっといろいろなことに効能をもっているんじゃないの？
他にも、ミツバチの作りだすプロポリス（後ほど改めてご紹介します）やローヤルゼリー。
さまざまな効能があるといわれているのに、なぜお薬にならないのでしょうか？

私は、製薬会社に勤めていたこともありますので、**個人的な見解**を申し上げますと、

はちみつだけではなくて、プロポリス、ローヤルゼリー、すべてミツバチたちが**自然から集めて作り出したものです。**

毎年、同じ場所、同じ種類のミツバチ、同じ種類の植物からあつめたものであっても、内容にはどうしてもばらつきが出てしまいます。

そのため、はちみつ自体により多くの適応症を持たせることは難しく、プロポリスも薬となるのが難しいのはここに理由があるのではないかと思います。

（薬は、いつ出荷されたものであっても、品質が一定である必要があります）

ただ、はちみつに栄養がたっぷり含まれること、保湿力が高いことはどのはちみつでもある程度担保されているので、効能効果とされているのだと思います。

私たちが日常でハチミツを摂取する場合は、薬ほどの厳格な一定の品質ではないかもしれませんが、自然がつくりだした、体に優しい健康成分がたっぷりです。毎日適度な量を摂取して健康に生かすようにしましょう。

2-2 はちみつの栄養成分

さて、第3類医薬品としてののはちみつの効能・効果の1つに「栄養剤」というキーワードがありました。栄養剤になるのはちみつ。

果たして、その栄養成分にはどのようなものがあるのでしょうか？

300種類もの栄養素がふくまれていると言われ、900種類の揮発成分が含まれるという結果もあります。今回は、代表的なもののみをご紹介します。

ビタミン

ビタミンB1類・C・E・珪素・亜鉛・アラニン・ナイアシン など

ミネラル

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄 など

アミノ酸

バリン、アルギニン、ロイシン、イソロイシンなど

ポリフェノール

カフェ酸、p-クマル酸、フェルラ酸、クリシンなど

その他、有機酸のグルコン酸、コリン、など様々な栄養素が！

簡単に説明すると、 このような効果が期待できます



ビタミン

ミネラル

体の調子を整える、肌の調子（皮膚の弾力等）を整える

アミノ酸

疲労回復 持久力アップ



ポリフェノール

アンチエイジング（抗酸化作用）

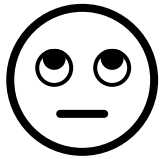
グルコン酸

ビフィズス菌を増やす、血流増加、骨粗しょう症予防

コリン

循環器系と脳の機能、および細胞膜の構成と補修に不可欠

300種類もの栄養素がふくまれていると言われており、
900種類の揮発成分が含まれるという研究結果もあります。



なぜこんなにたくさんの栄養素がふくまれていて、体に良い効果があるのでしょうか？



はちみつには、様々な植物の花粉や樹脂などが含まれているためです！

僕たちは、こんなものを集めて巣に持ち帰るんだよ！



花の蜜
花粉
植物の樹脂

花粉にはたくさんのミネラルが含まれることが分かっています。植物の樹脂には、新芽を守るために強い抗菌作用があるとされています。それらをミツバチたちが巣に持ち帰り、ミツバチの分泌物などと混ぜてプロポリスが作られたり、花粉は、はちみつと混ぜ合わされ、温かい巣の中で乳酸菌発酵がされたものを自分たちの食料としているんですよ。



ミツバチが集めるのは花の蜜だけではなかったんですね！
そりゃあ栄養たっぷりになるわけですねえ。



はちみつこぼれ話 ～抜群の栄養バランス～

アフリカのピグミー族はある期間はほぼはちみつだけを食べて生活するという話や、アメリカで1日にはちみつ100gと牛乳約1リットルで3か月過ごしても健康に異常をきたさなかったという実験結果もあるそうです。

天然のサプリメントともいえるはちみつ。

栄養素は、単一でとるよりも、複数の栄養素を一緒にとった方が吸収されやすいケースも多くあります。はちみつは、はちみつ自体に複数の栄養素が含まれています。ビタミンには、活性型と不活性型というものがありますが、**はちみつに含まれるビタミンは、活性型のビタミンで、少量でも体に嬉しい効果が期待**できます。

こんなに栄養成分が含まれているはちみつ。
毎日の生活に取り入れられない理由が見つからないですね。

2. はちみつの 選び方

野菜やお肉を購入するときには、
国産なのか輸入なのか、
農薬や添加物が入っているかどうかなど、
気を付けて購入しているのではないのでしょうか？
(値段との兼ね合いもありますが)

では、はちみつを購入するときはどうでしょうか？



良いはちみつって
どんなものでしょう??



正直、どのはちみつを選んでも、豊富な栄養素が含まれていることには変わりありませんので、（拍子抜けされてしまうかもしれませんが）

自分の好みのはちみつを見つけることが一番大事
です。

ただ、その際にもご注意いただきたいポイントは大きく2つあります。

1. 「はちみつの製造元、販売元が信用できるかどうか」
2. 「加熱処理をしているか」

それでは、1つずつ考えていきましょう。

1. はちみつの製造元、販売元が信用できるところかどうか？

国産はちみつの場合

地域ごとに養蜂場や道の駅や直売所あるいはイベント等で販売されています。

その様なはちみつのほとんどは、手作業で採蜜され、瓶詰されたもので、安心して召し上がっていただくことができます。

ぜひ、色々な蜂蜜にトライしてみてくださいね。



1. はちみつの製造元、販売元が信用できるところかどうか？

輸入はちみつの場合

生産者から直接購入することはなかなか難しいですが、日本での輸入・販売者が現地の生産者さんとどのような関係にあるのかなどが確認できるとより安心です。

現地を訪ねて養蜂場の状況を確認しているか、養蜂場の周りの環境についてなどの情報を得ることも大切です。





フリマサイト（メルカリ等）でも
はちみつが販売されていますが、大丈夫ですか？



本来であれば、はちみつを含めた輸入食品をだれかに販売して利益を得ようとする場合、厚生労働省に申請手続きをし、必要であれば検査を受け、その後税関を通過するというステップが必要になります。

メルカリに出品されている方には、不用品を出品する範疇を越えて「これは、メルカリで販売するために個人輸入したんじゃないだろうか！？」と思う商品が沢山あります。もちろん、すべてがそうではないと思います。

食品輸入の際には、様々な書類や検査結果を揃えて、厚生労働省へ提出する義務があります。

それを実施していない販売者から購入するのは、あなたの健康のために控えて頂いた方がよいかなあと個人的には思っています。

少し熱くなってしまいました...



なるほど。フリマサイトで購入する場合なども、出品している人について見極めたり、コメントで質問などするとよいかもしれないですね。

2. 「加熱処理をしているか」

加熱されていないはちみつを選ぶことが大切です

はちみつを加熱するとHMF（ヒドロキシメチルフルフラール）という物質が増えます。
HMFの数値は低ければ低いほど良いはちみつである、といわれています。

HMFは、加熱することで数値が増えます。

なぜ加熱された蜂蜜が販売されているのかというと、結晶してしまったはちみつを溶かして瓶詰しやすくするためです。

35度～40度ほどの低温で優しく溶かすのとは違って、大量のはちみつを一気に高温で加熱するケースがほとんど。このHMFは摂取しすぎると体に悪いとも言われています。（発がん性があるなど）

近年では、HMFを利用した医薬品の開発も進められていることもあり、一概にHMFが悪者であるとも言いきれないのですが、加熱することによって、ハチミツに含まれている酵素が破壊されてしまいます。

はちみつの栄養素をそのまま享受することができなくなってしまうので、その側面から考えても、加熱されていないはちみつをおすすめします。

3. 最近話題の はちみつ

今、日本でも脚光を浴びつつあるのが

「**針無しミツバチのはちみつ**」

このはちみつ、なんと「**すっぱい！**」
のです。

そんな不思議なはちみつが、
じわじわと話題になってきています。



本当に針がないの？

針なしミツバチは、英語で「Stingless bee」「針が無い蜂」となりますので、日本でも「ハリナシバチ」「針なしミツバチ」などと呼ばれていますが、実際には体の中に針は存在していると言われています。

しかしとても短い針なので、外敵や人を針で攻撃することはできません。

ただし、代わりに口で噛むことはあるので注意が必要です。

その強い口で、木の中をくりぬいて巣を作る習性をもっています。

針はほぼ退化しているに等しいですが、その代わり丈夫な口を得たのですね。

中には、顎から毒を出す針なしミツバチも存在するようです。



その他の針なしミツバチの特徴

1.体が小さい

西洋ミツバチに比べて体が小さいので、一匹が集められる花の蜜の量は少なくなってしまう。

ただし、西洋ミツバチよりも、小さく体のつくりもスリムなため、花のより深い場所から蜜や花粉を集めることができるため、より栄養価が高いはちみつになっているともいわれています。



2.集蜜に手間と時間がかかる

針なしミツバチのはちみつは、左の写真のような丸いポットの中に貯められています。このポットの中から、一つずつチューブで丁寧に蜜を吸い上げて集めます。

遠心分離機で一気集める西洋ミツバチの養蜂も、手間はかかりますが、それ以上に手間と時間がかかるのが針なしミツバチのはちみつの養蜂です。



なぜすっぱいはちみつができるの??

それは、このミツバチの巣の作り方に大きな特徴があるからです。
私が、針なしミツバチのハチミツに惹かれた一番の理由も、巣の作り方にあります。

一般的な養蜂されているハチの巣は、左側の写真です。
これは「西洋ミツバチ」の巣になります。巣のほとんどがミツロウでできおり、一部にプロポリスが使われます。

それに対し、右側は、針無しミツバチの巣です。針無しミツバチは、巣をほとんどすべて「プロポリス」で作ります。この茶色のものがすべてプロポリスです。針なしミツバチのはちみつには、プロポリスがたっぷりしみ込んでいるといわれています。プロポリスに含まれる「ポリフェノール」が酸味の理由といわれています。



西洋ミツバチの巣房



針なしミツバチの巣房



どんなはちみつですか??

手前味噌になりますが、私が販売しているはちみつを少しご紹介します。

どちらも、針なしミツバチの養蜂がさかんな、マレーシアのサラワク州のはちみつです。サラワク州は、自然豊かで、オラウタンが住む「ボルネオ島」にあります。

上が、標高の高い場所で木々が生い茂るジャングルで採蜜された、はちみつで酸っぱさが少し強いもの。主にアカシアマンギウムという植物の蜜があつまられています。

下は、さまざまな花が咲き誇る国立公園内の花々を蜜源とした、百花蜜で、甘さが少し強くなっています。その時々で若干の味の違いがあります。

<https://stinglessbee.thebase.in/> よりご購入も可能です。



一般のはちみつとの違いは??

- ①ハチミツが貯められているハニーポットがプロポリスでできているため、**非常に抗菌力が強い**はちみつとして知られています。

“ハリナシミツバチ類の産する蜂蜜は、ミツバチ類の蜂蜜とは作用機構の異なる強い抗菌性、および黄色ブドウ球菌などに対する広い抗菌スペクトラムを有し、有用健康食品として有望である。”

農研機構 ミツバチ蜜とは異なるハリナシミツバチ蜜の持つ特異な抗菌性

<https://www.naro.affrc.go.jp/project/results/laboratory/nilgs/2006/nilgs06-16.html>

のどの痛みなど、細菌が関連している場合にも効果が期待できます。

②抗酸化作用が強い

マレーシアでは、外傷（ケガ）に対しての効果についても研究が進められており、針なしミツバチのもつ高い抗酸化作用のために、傷の治りが早まったという結果も出ています。

Stingless Bee Honey, the Natural Wound Healer: A Review

Abd Jalil M.A. · Kasmuri A.R. · Hadi H.

- ③プロポリスに含まれるフラボノイドなどの作用によって、さまざまな**炎症や痛み**に効果が発揮される可能性も含んでいます。

- ④南アメリカのマヤ民族は、古来より、針なしミツバチのはちみつを**眼病**の治療に使ってきました。白内障の治療に効果があるとされています。

マレーシアの養蜂場を訪れた際の
写真を少しご紹介します



↑小さな針なしミツバチが見えますか？



↑一つの養蜂の方法で、このようなカップに巣を作らせる方法も開発されています。



↑直接はちみつをストローで！いただきました。

針なしミツバチのはちみつは、やや水分が多めで、
一般的なはちみつに比べるとややさらさらとしています



はちみつこぼれ話 ～プロポリスとは？～

薬局のサプリメントコーナーでも見かける「プロポリス」。

これは、ミツバチたちが、樹木の新芽や樹液などをミツロウ、そしてミツバチの分泌物と混ぜて、樹脂状にしたものです。プロポリスは、天然の抗生物質といわれるほど抗菌作用が強いことで有名です。

一口にプロポリスといっても、その栄養素は様々で、400種くらいあるといわれています。

抗炎症作用があるとされる「**フラボノイド**」（フラボノイドにもたくさんの種類があります）や、**抗酸化作用**があると言われる「**ポリフェノール**」が豊富に含まれています。ポリフェノールは、赤ワインなどに含まれることでも有名ですね。

豊富な栄養素ゆえに、プロポリスの効果は多岐にわたるといわれています。

抗菌・抗ウイルス・抗炎症・抗腫瘍作用、免疫力調整（免疫調節）作用、鎮痛作用、局部麻酔作用、薬（とくに抗ガン剤）の副作用軽減作用、整腸作用、活性酸素消去（抗酸化）作用、抗潰瘍作用、抗アレルギー作用、精神安定作用、食欲増進作用 などなど

ここまで効果があると言われているのに、お薬にならないのはなぜ？と思われるかもしれません。同じミツバチ、同じ土地で生産しても、やはりどうしても気候や環境の変化等で、出来にばらつきがあるのが自然というもの。それゆえに、お薬にするには不向きなのかなと思います。製薬会社からすると、安定して供給できる（人工的な）化合物の方が開発しやすいのでしょうね。

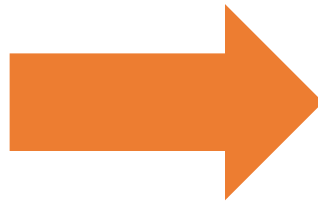
針なしミツバチのプロポリスの活用方法

針なしミツバチたちのストレスにならないように、巣の無駄な部分だけを取って
（無駄巣などと呼ばれます。西洋ミツバチも蜜蝋で無駄巣をつくることがあります）

それをバージンココナツオイルで優しく抽出。

マレーシア産のコーヒーとMIXさせた、ドリップタイプのプロポリスコーヒーがあります。

一般的なコーヒーに比べて高い抗酸化作用が期待できます。



<https://stinglessbee.thebase.in/>

よりご購入も可能です。

プロポリスコーヒーのORACテスト結果



食品の抗酸化力を図る試験の一つにORACという分析方法があります。
(Oxygen Radical Absorbance Capacity：活性酸素吸収能力)

一般的なコーヒーのORACの値はおよそ150～170 ($\mu\text{mol TE/g}$)といわれていますが、先ほどもご紹介したプロポリスコーヒーのORACの値は、**375.08 ($\mu\text{mol TE/g}$)**と一般的なコーヒーの約2倍の非常に高い値となっています。

Table.1 ORAC Values

Description	Parameter	N	ORAC Value ($\mu\text{mol TE/ g}$)			
			Mean	Well 1	Well 2	Well 3
Sample 1 melii ボルネオ島ハリナシミツバチのはちみつ	H-ORAC*	3	9.31	9.52	9.37	9.04
Sample 2 針なしミツバチのはちみつ	H-ORAC*	3	7.39	7.45	7.51	7.21
Sample 3 melii PROPOLIS GROUND COFFEE	H-ORAC*	3	375.08	370.97	379.00	375.27

4. こんなときに、 はちみつを！



のどが痛い
二日酔い
熱中症予防

今後は、さらにいろいろなレシ
ピをLINEでご紹介予定！

お友達になってください！



喉が痛いとき

レシピとは言えません（笑）
ただ、口の中にハチミツを入れてください。

喉の痛みを抑えたい場合は、一般的なのはちみつよりも抗菌作用が高く、抗炎症作用も高いといわれる針なしミツバチのはちみつをおすすめします。

食べ方は、すぐに飲み込まないで、喉の痛い所に蜂蜜をつけるように、自分で首や体を動かして、そのあとに飲み込む、それだけです！

次に喉が痛くなった時にぜひお試しください。



←

キメ顔で失礼します..
よろしければ動画もどうぞ！

二日酔いの時

良薬口に苦し。

少し苦いかもしれませんが、抹茶のカフェインで覚醒作用であたまスッキリ！

そして、ハチミツの持つ強肝作用で、ダメージを受けた肝臓を優しくいたわりましょう！味はお水やはちみつで調整しましょう！

レシピ：抹茶（小さじ1）、水適量、はちみつ好きなだけ

*針なしミツバチのはちみつを使うと、酸味も入って飲みやすくなります。



←よろしければ動画もどうぞ！

熱中症予防 バーモントドリンク

準備物・材料

500mlくらい入るボトル

水 400ml

針なしミツバチのはちみつ 大さじ4杯

アップルビネガー（リンゴ酢でOK） 大さじ1杯

塩 0.5g（一つまみくらい）

氷 お好みで

全ての材料を入れてシャカシャカ振る！あるいは、混ぜる！



ここまでお読みいただき、 ありがとうございました！！

ここまで、本ガイドブックをお読みいただきありがとうございました！

はちみつの持つパワーを少しでもお感じいただけたらうれしいです。

美味しいはちみつを、甘味料プラスαとして使っていただいて、ご自身と大切な方の健康を自然な形で優しく守っていきましょう。

私は、もともと製薬会社に勤めていました。薬でたくさんの命が救われ、苦しみから解放されていることは働き甲斐に感じてはいましたが、やっぱり「病気になる前に予防」「健康を維持する」ことが何よりも大切だと感じました。

そして、家族が安心して食べられる、健康効果が高いとされるはちみつを探し、針なしミツバチのはちみつを発見しました。あなたにも、あなたにあったはちみつがきっとあるはずです。

もし、針なしミツバチのはちみつについて気になるという方は、LINEなどからぜひお気軽にご質問ください。

Bee  my friend!!
LINEでも、ぜひお友達になってください→



ネイチャーギフト

webサイト <https://nature-gift.net>

ショップ <https://stinglessbee.thebase.in/>

Email: info@nature-gift.net

LINE: <http://nav.cx/dMvT7xc>

ネイチャーギフト

平林 幸子