

はちみついろいろ!



はちみつにいろいろな種類があることをご存知でしょうか? はちみつは花によってたくさんの種類があり、色・味・香り・成分が違います。今回は、はちみつをご紹介します。

はちみつは健康にいい!



抗酸化力

花の蜜を運ぶときにミツバチの体には花粉がついています。この花粉がはちみつにも入り込んでいるため、花粉由来のフラボノイドがふくまれています。このフラボノイドは抗酸化力に優れています。のどの炎症や唇の荒れにもおすすめです。

抗菌物質

はちみつ中に0.2~0.5%含まれているグルコン酸が酸性に保つこと、殺菌作用のあるフェノール酸・過酸化水素を含むこと、水分が少ないことなどにより優れた抗菌力があります。大腸菌や虫歯の菌を抑制する働きもあるようですが、糖分も含まれるので歯磨きはしましょう。

天然の甘味

はちみつの約20%が水分で、約80%が糖分。その糖分は、ブドウ糖と果糖で、糖質が最小単位に分解された単糖類なので、すばやく体内に吸収できるのです。砂糖も甘味ですが、はちみつは甘味が強くカロリーは少ないので健康的。ただし食べすぎは、やはり肥満の原因になるので要注意です。



ミネラル吸収を高める

はちみつに含まれるアミノ酸は、ミネラルを溶かして吸収しやすくする働きがあります。つまりミネラルがたくさん含まれる食品と一緒に摂るといいということです。

ビフィズス菌増殖

はちみつに含まれるグルコン酸は有機酸の一種で、大腸に到達してビフィズス菌を増やす働きがあります。またオリゴ糖も含まれているので、腸内の善玉菌の増加を促し、便秘や下痢予防に効果的です。

チャレンジ・キッチン ドレッシングに、はちみつ!?

材料

うどん・豆腐・ツナ缶・人参・キャベツ・きゅうり・レタス・ドレッシング
お好きなはちみつ

作り方

- ①キャベツ、レタス、人参は千切り、きゅうりは輪切りにします。
- ②豆腐は水を切り1cm角に切ります。
- ③うどんをゆがき、いい硬さになったら、冷水で冷めます。
- ④お皿に生野菜・うどん・豆腐・ツナの順で盛り付けます。
- ⑤お好みのドレッシングにはちみつを合わせてサラダを楽しんでください。

好きなドレッシングにお好みのはちみつ。いろんな味でサラダが楽しめるので、会話もとっても弾みます。ちょっとしたパーティにいかがですか?



みんなが合わせたのはこれ!

クローバー&うめ

さっぱりとした梅にはちみつの深みをプラス。梅の酸味が和らぐのですばさが苦手な人におすすめ。

アボカド&ごまだれ

どちらも濃厚でとても合います。香りも合わせり人気No1。

オレンジ&フレンチ

フレンチ自体が甘いので甘党におすすめ。甘すぎるのでちょっと辛めの料理にいいかも。

多かった組み合わせをご紹介しましたが、自分だけのオリジナルドレッシングを作るのも楽しいですよ。またごはんに入れて炊くことでごはんの味がぐんと引き立ちツヤも出ます。いろんな料理にはちみつを。

音楽と友



私は高校生から吹奏楽を初めた。以来大学・社会人とトランペットを吹いている。音楽を通じてかけがいのない仲間恵まれた。社会人になり、仕事が忙しく音楽とは疎遠になった。

演奏会を聴きに行くことはあっても、自分で演奏するまではいかなかった。そんなとき大学のトランペットの友人が吹奏楽団に入団した。

その友人は音楽を初めてから人が変わったように明るくなった。友人に「また一緒にトランペット吹かないか?」と誘われた。始めは躊躇していたが、今年から始める事にした。「あなんでもっと早く始めてなかったんだろう」そう思えるくらい楽しかった。3月から名古屋に転勤になり、吹奏楽団は退団し、その友人とは少し離れ離れになってしまう。僕よりも彼の方が悲しがっている。そんな大切な友人をくれた音楽に心から感謝している。

音楽は時代を超えて愛され、人種・世代を超えて心で会話が出来る。特に吹奏楽は一人では出来ない、何十人・何百人もの人数で心を通わせ、皆で協力して、一つの方向に向かっていくことに醍醐味がある。名古屋に行ってもまた吹奏楽を続けよう! また新しい仲間を作って新しい出会いにワクワクしている今日この頃。



株式会社 新広社 浅香 将大

マット・モップ・清掃用具一式
レンタルします。見積り無料!

株式会社 **ダイキチ**

商品本部
〒597-0094 大阪府貝塚市二色南町2-11
TEL.0724-38-4500 Fax.0724-38-4455

南大阪営業所
TEL.0120-208005
FAX.0120-400894
担当窓口:松井 亮二

あなたを想うすべての人たちに
セキュリティからメンテナンスまで

街のあんしん
東洋テック株式会社

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東1丁1番17号
大阪南支社 TEL.072-221-0753
URL <http://www.toyo-tec.co.jp/>

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

HDM 株式会社 阪南ビジネスマシン
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
本社:堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
富田林支社/泉佐野支店/大阪支店/和歌山出張所

創立41年 出前相談 可

三阪総合事務所

堺市 072-361-3190(代)
大阪市 06-6264-5761(代)

連携処理

- ・土地建物測量 登記
- ・遺言 相続 贈与 売買
- ・道路里水路明示 払下
- ・抵当権設定 抹消登記
- ・建築設計 確認申請
- ・農地申請 地目変更
- ・開発許可 舗道切下げ
- ・会社設立 変更登記
- ・不動産鑑定 土壌汚染調査
- ・税務 弁護士相談