



# ハチミツを食べよう



はちみつ栄養成分のうち、約80%はブドウ糖と果糖です。また、カリウムや鉄、亜鉛が豊富なうえに、アミノ酸やオリゴ糖、ポリフェノールなどが含まれさまざまな健康に役立つ作用が期待できます。

- 1.疲労回復をサポートする：ブドウ糖や果糖は吸収が早い。
- 2.風邪・喉の痛みを予防する：強い抗菌力。
- 3.腸内環境を整える：オリゴ糖が善玉菌を増やす。
- 4.貧血対策に役立つ：鉄や銅などのミネラルが赤血球ができるのを助ける。
- 5.肌をきれいに保つ：抗酸化作用のあるポリフェノールや、肌を美しく保つナイアシン含有。亜鉛が新陳代謝を助ける。
- 6.虫歯になりにくい：抗菌作用で口内細菌の繁殖を抑える。



※1歳未満の子供は腸内環境が整っていないため、はちみつの摂取により「乳児ボツリヌス症（食中毒）」のリスクがあります。はちみつのほか、はちみつ入りのお菓子や飲み物も1歳未満の乳児には与えないでください。またカリウムを含むため、腎機能が低下している方は注意が必要です。

