

# はちみつ豆知識

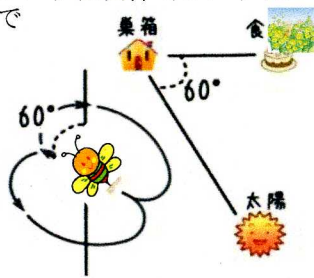
## はちみつはどうやって出来るの？

ミツバチは花から蜜を集めると蜜のうという器官に貯め、ミツバチの持つ酵素で花の蜜をブドウ糖と果糖に分解して巣に運びます。その蜜を受け取った仲間のミツバチは羽を羽ばたかせ糖度が80%ぐらいになるまで水分を飛ばします。そして蜜を巣の中に貯蔵し蜜ブタをします。採蜜の時はこの蜜蓋を切り取り遠心分離機にかけてはちみつを採ります。ミツバチは花を求めて片道2~3Kmの道のりを毎日20~50回も往復し自分の体重と同じ位の蜜を集めてきます。ミツバチ1匹が一生涯をかけて集めるはちみつの量は、ティースプーン1杯です



## 花の蜜はどうやって集めるの？

ミツバチは効率的で蜜が多い花を好んで集めます。養蜂で飼育している西洋ミツバチは一つの花から蜜を集める習性があり、蜜源を見つけ巣に戻るとお尻を震わせ8の字ダンスを踊って距離と方向を仲間に教えます。こうして効率よくほぼ同じ花の蜜を集めるのです。また、日本に古来からいる日本ミツバチは西洋ミツバチに比べ、やや小さくおとなしい性質で複数の花から蜜を集めてくるので日本ミツバチのはちみつは「百花蜜」となります。日本ミツバチのはちみつは西洋ミツバチの採蜜量の4分の1程度なのでそのはちみつはとても希少な物なのです



## はちみつに含まれる栄養は？

はちみつはおよそ80%がブドウ糖と果糖という単糖類(これ以上分解されない糖類)、20%が水分で出来ています。その他、鉄分、カルシウム、マグネシウム、ビタミン、アミノ酸、酵素他などが含まれています。自然食品であるはちみつにはボツリヌス菌が微量に含まれている可能性があるため腸内環境の整っていない1歳未満の赤ちゃんは摂取を控える方が良いでしょう

## はちみつの色々な力

はちみつは糖度が高く、細菌が繁殖しにくい食品です。古代エジプトではピラミッドから3000年以上前のはちみつが発見されその品質にほとんど変化がなかったそうです。はちみつには抗菌作用の他にも高い粘性と保湿作用があり、はちみつを原料にした化粧品などがあるように皮膚を保護し、しっとりさせる効果があります。口内のトラブルやのどのイガイガにもお勧めです。はちみつに含まれるグルコン酸は腸内のビフィズス菌と相性が良くお腹の環境を整えると言われておりヨーグルトとはちみつの組み合わせはとても理にかなっているのです。また、はちみつの主成分であるブドウ糖と果糖はすぐに消化されエネルギーとして体に吸収されるので、疲れた時には最適の食べ物と言えるのです



## ミツバチの社会

ミツバチは代表的な社会性昆虫です。一つの巣の中には女王蜂は1匹しかいません。数万匹もいる働き蜂はみんな1匹の女王蜂の子供になります。働き蜂もメスですが卵は産まずに若い時には巣箱の中で幼虫の世話や巣作りをします。その後で外勤蜂として花に行き蜜や花粉を集めてきます。女王蜂はメスとオスを産み分けます。働き蜂の巣部屋はオス蜂のものより一回り小さく作られ、女王蜂はこのサイズを測って自由に産み分けず精子をかけずに生んだ卵がオス蜂になるのでオス蜂には父親がありません

