

健康市場

第 224 号

〒193-0942

八王子市櫛田町 583-15

Tel:042-661-6047

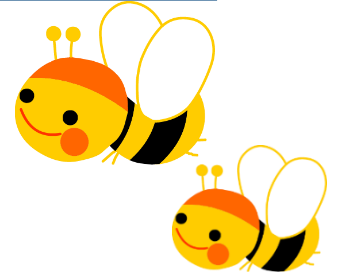
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H28.4.1

責任者: 栄養統括管理部 佐藤

4 月の旬

はちみつ



はちみつは、花の蜜が原料であり「花の旬」、つまり春が旬の時期となります。

レンゲやアカシアをはじめ、オレンジ、ローズマリー、クローバーなど花の種類によって、味や香り、色などが異なります。

○はちみつの栄養素・効果○

はちみつには、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれている体に優しい健康食品です。

主な効果としては、血圧を下げたり、貧血改善、老化防止、美肌効果などがあります。

また、果糖とブドウ糖が主成分であり、即エネルギーとして使うことができるため、胃腸に優しく、疲労回復にも効果的だといわれています。

はちみつと砂糖では、どちらが甘いでしょうか？

砂糖を食べたときに感じられる甘さを 100 とすると、はちみつの甘さは 130 です。つまり、同じ量を使うと、はちみつの方が甘みを強く感じられます。

砂糖小さじ 3 に対してはちみつ小さじ 1 で代用ができます。

パンにつけたり、ヨーグルトにかけたりするだけでなく、砂糖の代わりに料理に活用してみてください！



散歩で体も心も健康に

春が来て、暖かくなってきました。

ぽかぽか陽気のなか、散歩をするのはとても気持ちいいですね。

実は、楽しく散歩することで、心も身体も健康になれるんです！

● 骨が丈夫になる

直接日光を浴びることでカルシウムの吸収をよくし、骨をつくるうえで欠かせないビタミンDが生成されます。

また、体を動かすことで骨に力がかかると、骨が強くなるとされています。

● 精神的に健康に

体を動かさない人に比べて、体を動かす人はうつ状態になりにくいとされています。

理由としては、体を動かすことで気分が紛れたり、食生活が改善されたり、人と交流したり、太陽光を浴びたりするといったことが考えられています。

1日の散歩の目安は30分程度とされています。自分の体力やその日の体調に合わせて、無理のない程度としましょう。

せっかくの春。散歩を楽しんでみませんか？



相模女子大学栄養科学部管理栄養学科
伊藤有花 田中美穂