



ハチミツの驚くべき効能！！



ハチミツは老化防止や不眠、脳の活性化にも繋がる食材です。一般的に美容成分が多く含まれている為女性に勧められる食材ですが、他にも様々な健康を促進する働きがあります。

ハチミツの主な成分は、果糖とブドウ糖で体の中で分解せずにそのままエネルギーとして吸収される単糖になります。

ご飯とかパンにも糖分が含まれますが、これらの糖分は単糖ではありません。一度体の中でブドウ糖になるまで分解される必要がありそれからエネルギーとなり吸収されます。

ハチミツの中にミネラルやたんぱく質がすぐに吸収される形で含まれることが最大の利点です。

☆素早いエネルギー効果!疲労回復が早い!

疲労した体が回復するには、たんぱく質やミネラルといった栄養が不可欠です。ハチミツにはそれらが含まれています。

何より体に吸収されるのが早いのでスポーツ等で疲労した体に力を与えるには、エネルギー回復に必要な栄養素が全て含まれるのでお勧めです。

☆脳の活性化!!

ハチミツの代表的な栄養成分はブドウ糖・果糖・ビタミン類・ミネラルが挙げられます。

これら全て脳の活性化に必要な成分です。お子様の勉強や仕事で考え事が多かっただけにお勧めです。

脳の神経細胞は頭を使うほど成長するといえます。脳に栄養を与えてハツラツと過ごしましょう。

☆老化の進行を遅らせる効果がある!

私たちの老化の原因は、体内に活性酸素が増えてしまうことが一つの原因として挙げられます。

ハチミツには、抗酸化作用といって活性酸素を除去してくれる効果が期待できます。

食すことによって体の中から老化防止をすることができます。

☆動脈硬化を防ぐ!

ハチミツに含まれるリンは、血管を拡張させ血圧を下げる働きと、血管壁の悪玉コレステロールの沈着を防いでくれる働きがあります。

同じくハチミツに含まれるカリウムは塩分を取りすぎで高くなったナトリウムのバランスを整えてくれます。

ナトリウムを取りすぎると血液量が増え、血圧を上昇させてしまうのです。これを制御してくれるのがカリウムです。

その結果塩分の取りすぎによる高血圧の予防につながります。

☆夜眠れない人にもおすすめ!

疲れやストレスで眠れない人は、ストレスを和らげるセロトニン(必須アミノ酸)という物質を取り入れます。

牛乳に含まれるためホットミルクに混ぜて飲んでみてください。

ハチミツに含まれるブドウ糖がセロトニンの分泌を促し吸収を助けてくれます。

☆腸内環境を正常に整える!

ハチミツにはビフィズス菌を増やす作用があります。あらゆる種類の糖と有機酸が含まれていて、なかでもグルコン酸とオリゴ糖は

善玉菌を増やし悪玉菌を死滅させる働きがあります。

便秘の人…乳酸菌(納豆、キムチなど)と一緒に食べます。

下痢の人…ビフィズス菌(ヨーグルト)に混ぜて食べると相乗効果で効果倍増です。

☆二日酔いの予防と解消!

ハチミツに含まれる果糖は、肝臓内のアルコール分解を助け血中のアルコール濃度を下げる働きがあります。

お酒を飲む前後に小さじ2杯を白湯や常温の水とともに飲みましょう。

☆目の効果!

ハチミツに含まれるルチンは目のビタミンとして知られ目の疲労や視力の回復に効果があるといわれています。

☆強力な殺菌効果がある!

高濃度の糖分が細菌内部の水分を減少させ、繁殖を抑える力を持っています。

成分として含まれるグルコン酸に殺菌消毒作用があります。(医療用具の消毒にも使われている)

◎すり傷や火傷の治療にも効果的で傷口の治りを早め、傷跡を残りにくくさせる作用があります。※あくまでも軽傷の場合です。

◎口内炎の治療にも効果的です。

殺菌効果があるので、口内炎の上に塗ったり、ハチミツ水でうがいをするのも良いです。

口内炎の原因はビタミンB1,B2の不足で起こります。蜂蜜にはビタミンB1,B2を多く含んでいるので役立ちます。

◎のどの痛みや咳にも効果的です。

☆虫刺されケア!

弱酸性に保ち、炎症を抑える働きがあります。肌になじませえおけば、かゆみや腫れが和らぎます。子供がなめても安心。

☆水虫にも!

水虫は弱酸性の所では繁殖できないという性質を持っています。ハチミツに含まれるグルコン酸が肌を弱酸性に保つので殺菌だけでなく水虫に感染しにくくなる効果もあります。塗って10分経ったらなじませるだけで良いです。

☆関節痛や打ち身にも!

生きたハチミツの成分は炎症や痛みを産生する物質(プロスタグランジン)の働きを抑える働きがあります。

クリームや乳液にハチミツを混ぜて塗ってみてください。※打ち身は軽傷の場合です。

☆貧血の改善

鉄分補給と同時に摂取するとビタミン、ミネラルなどの合成によって相乗効果が期待できます(鉄欠乏性貧血の場合)

☆気になる皮脂のにおいにも!

毛穴の働きが鈍くなると皮脂のバランスが崩れます。過剰に分泌された皮脂と汗が混ざり嫌な臭いの原因に…。

ハチミツの抗菌&殺菌力で皮脂のバランスを整えましょう。ボディークリームに混ぜて洗うのがお勧めです。

☆頭皮や毛根、髪にも!

加齢とともに固くなった頭皮は汚れを溜めやすく臭いやフケの原因に。ハチミツを溶いたお湯で地肌をマッサージしたりシャンプーに混ぜて洗ってみましょう。汚れを除去すれば有効成分も入りやすくなり元気な毛根に。高い保湿力で地肌と髪の乾燥も防ぎます。

☆日焼けにも!

紫外線によって肌組織にダメージを受けると炎症が起きシミの原因になるメラニンの働きが活発に。生のハチミツ成分には消炎作用

コラーゲン生成、メラニン増加の抑制作用が期待できます。ボディークリームに混ぜて塗りこみましょう。

☆美肌にも効果的!

ハチミツにはビタミンCやビタミンB2,B6,ポリフェノールなどが含まれます。毎日適量(小さじ3杯程度)を食べることによって体の中から肌の再生が進められ、美肌効果を発揮できるようになります。

強い保湿効果があり、とくにビタミンB2が皮膚を整えたり、代謝を良くします。

☆甘いのにダイエットに効果的?

ハチミツと砂糖の主な栄養成分は糖分です。蜂蜜大さじ1杯のカロリーは約70カロリー、砂糖は約40カロリーで

ハチミツの方が高いですが甘さを感じる度合いが違います。

ハチミツ大さじ1杯の甘さは砂糖大さじ3杯に相当するらしいので使う量は少なく済みます。またハチミツの方が栄養成分も豊富ですので

カロリーも抑えつつ体の中から綺麗にすることが出来ます。

健康対策やダイエットにハチミツが向いているのはこの為です。

ハチミツの選び方・・・



加工処理によって3つのタイプに分けられます。

・一切の加工処理を行わない天然そのままの「純粋ハチミツ」

・水あめや異性化糖(ブドウ糖を異性化酵素によって部分的に加糖に変えたもの)などが人工的に加えられた「加糖ハチミツ」

・加熱し減圧釜などにより脱色脱香した「精製ハチミツ」

※加糖ハチミツや精製ハチミツは、製造過程でビタミン類が破壊されている為本来の栄養がなくなっています。

非加熱であるもの、生もの(ローハニー)、低温処理のものを選びましょう。

本物かどうか見分けるには・・・!

純粋ハチミツは透明度が低く、濁っていて前方を透かして見る事は出来ません。

瓶を逆さにすると本物には色々な酵素が含まれている為キメ細かな泡が立つ傾向があります。

温度を下げると結晶化して固くなる傾向があります。これは決して砂糖が混ざっているのではなくハチミツ本来の性質です。

濁りの無いものは本来持つ有効成分がろ過されている可能性があります。

紅茶の中に入れて黒っぽく変色したら本物だと言われています。これは紅茶に含まれるタンニンにハチミツの鉄分が反応して起こる現象です。極端に安いハチミツは注意した方が良いでしょう。

その他!

ミツバチ1匹が一生のうち集めるハチミツの量は小さじ1杯ほどだそうです。

ミツバチの副産物としてローヤルゼリーとプロポリスがあります。

ローヤルゼリーは女王蜂の特別食でタンパク質、アミノ酸など良質な栄養成分が豊富。女王蜂は毎日これを食べ2000個以上の卵を産み続けます。女性ホルモンとよく似た働きをするデセン酸を多く含み自律神経を整えたり肌荒れを改善したりと女性の悩み、健康効果に期待が寄せられています。

巣の材料であるプロポリスは働き蜂の採取した樹液や新芽と唾液が混ざったもの。抗菌力に優れ天然の抗生物質として皮膚の治療にも使われています。

ロマンティックなハチミツstory

「ハネムーン」の語源となった「honey moon」

ヨーロッパでは古代から中世にかけて結婚直後の新婦は住居から外出せずに1か月間、ハチミツ酒を作り新郎に飲ませて子作りに励んだと言われていました。元々ハチミツには滋養強壮効果があるとされた事に加え蜂が多産であることにあやかっただと考えられます。また結婚の宴会は、1か月間もかけて行われ、この期間の事を「ハチミツの1カ月」=「蜜月」(ハネムーン)と呼びました。これが現在の「ハネムーン」の語源となっています。

ハチミツスキンケアとは・・・



ハチミツ美容は、素肌本来が持つみずみずしさを蘇らせ、肌に潤いと透明感をもたらします。

ハチミツを加えることで肌本来の保湿力が保たれ、過分な外からの水分が不要になることから気づけることです。

スキンケアの各ステップに蜂蜜を加えることで<きちんと落とす><導入する><とどめる(保湿)>という役割を高めていき次第に自分の肌を美しく育む力も高まります。皆さんは保湿した「つもり」になっていませんか?「角質層30%の水分」を保てない方がほとんどです。そこで「化粧水の後はまず化粧水」という常識を一度考え直してみよう。

水分は蒸発してしまうので、化粧水をたっぷりつけても保湿はされず、肌へのせた化粧水が蒸発する際に自分の持つ肌水分も奪ってしまうのでむしろ乾燥の原因に・・・。本来の保湿=体の内側から湧き出る水分が肌で過度に保持する。そんな肌になるためにハチミツ美容を始めよう。

クレンジング

ハチミツ自体にクレンジング、軽いピーリング効果があります。ハチミツを先に塗るとクレンジング剤の刺激も少なくなります。

ハチミツの粒子は非常に細かいので、毛穴の奥まで入り込み、毛穴に詰まっている汚れを吸着し、掻き出してくれます。

1.濡れた肌に100円玉大の量の蜂蜜をつける

2.ハチミツを塗った上からクレンジング剤を塗りメイクを落とします。

洗顔

肌表面を弱酸性に保って感想を防ぎ、殺菌効果があるのでニキビにも効果的。

1.洗顔フォームに1円玉大のハチミツを混ぜて泡立てる。

2.顔に泡をつけて5秒おき(プチプチという音を感じましょう)洗い流す。

パック

ハリやつやを蘇らせるハチミツパックは美肌成分コラーゲンの材料となるアミノ酸、そしてコラーゲン生成に欠かせない

ビタミンCを補充します。さらにミドリビタミンが肌に浸透して、くすみ解消、美肌に効果大です。

ハチミツが持つ肌表面を弱酸性に保つ力ですら細胞間脂質を作り出す力を育む、美肌力アップの為のスペシャルケアです。

週1回くらいがお勧めです。

1.平らなスプーン等でハチミツを顔全体に塗る。(皮膚が薄い目の周りは避ける)

2.シートパックを顔にのせ10~15分おく。シートの上から化粧水を重ねても良い。

※20分以上上げると、肌の水分が奪われてしまうので注意!

3.シートを外し、なじませるように手の平で押える。仕上げにクリームを塗って油分を閉じ込める。

クリーム

ハチミツ(あずき大)とクリームを混ぜてお肌につけることで、まずはしっかり肌本来のバリア機能を守ってあげましょう。肌に必要な有効成分は、後に塗る化粧水でじっくりと浸透させていきます。そのための土台作りがこの工程なのです。肌水分を逃さないよう洗顔後は素早く保湿しましょう。

※美容液、乳液があればクリームの次にハチミツ(あずき大)を混ぜてつけます。

化粧水

ハチミツは水分と混ぜるとより浸透性が高まります。蜂蜜の生きた成分を肌の奥まで届けやすくし、みずみずしく潤った肌を作ります。前行程でつけたクリームの有効成分をハチミツ化粧水がお肌の奥まで運んでくれます。化粧水=保湿ではありません。有効成分を浸透させることが目的です。

	スキンケア手順	
 夜のケア	<ol style="list-style-type: none">①ハチミツクレンジング②ハチミツ洗顔③クリーム+ハチミツ④乳液+ハチミツ⑤化粧水+ハチミツ⑥乳液⑦化粧水⑧クリーム	 朝のケア

- ①ハチミツ洗顔
- ②乳液+ハチミツ
- ③化粧水
- ④クリーム

UVケア

ハチミツをUVクリームに混ぜることで、しっかりと保湿しながら皮膚表面をコーティングし日差しから肌を守ってくれます。ハチミツ(つまようじ大)+UVクリーム(あずき大)を混ぜて塗ります。

引用: はちみつ姉妹が教える はちみつ美容レシピ