



# 食育ノリエコーナー

しよいかへご習志野店 金子 美由紀



8月3日  
ハチミツの日

## ハチミツパワーで 夏を乗り切ろう!!!

今年は春頃より気温も高く、桜の時期もあっ!!という間に過ぎ、ムシムシの梅雨を越え、暑い夏がやって来ました。

お店の野菜や果物達も、いつもより早く並んだりして、毎年少しずつ気温も上昇しているのではないかと…感じています。

そんな中、私達人間も多くの「ストレス」を感じている今日この頃…。

8月3日のハチミツの日にちなんで、

ハチミツによる健康ポイントをご紹介します！

ハチミツは色々な草花の種類から私達の手元に届いています。  
習志野店では現在3名の農家さんが出荷してくれています。  
ハチミツの種類は季節によって変わってきますが…



### ① さくら

→ やさしい甘さと、ほのかな香り

### ② リンゴ

→ 口の中にふわっとリンゴの香りと、ほんのり甘酸っぱい風味

### ③ 百花蜜

→ 沢山の花の蜜を凝縮した深みのある風味

### ④ アカシア

→ さっぱりとした味わいと色もクリアな黄色



### ⑤ からすざんしょう

→ 濃い目の茶色で、香りもあり、少しだけ苦味もある


他にも菜の花、マテバシイなどがあります。

食べ方も色々です！

## ① 料理

お菓子作りはもちろん、煮物の甘味、照り出し、炒め物、煮込みなど。

## ② 飲み物

暑い日 

出荷者の宮原さんによるレシピをご紹介します。

牛乳にお好みの量のハチミツを溶かし、凍らせ、かき氷のように砕いて  
追いハチミツをかけて食べます。

(お好みのフルーツも一緒に混ぜ、凍らせても良いです)

ポイントは、少し多い位のハチミツを牛乳に溶かした方が  
甘さを感じられて美味しいとのこと。

500ml位の水にハチミツを溶かして、冷蔵庫に入れておき、  
水分を取ったりしているそうです。

(1~2日以内で飲みきってください)

寒い日 

私のイチオシのレシピ

紅茶(アッサム)に、ハチミツとレモン汁を入れ、  
水筒に入れて持ち歩いています。

※紅茶はお好みで…



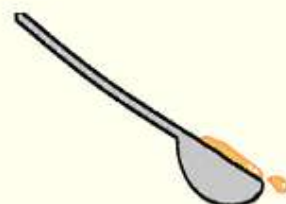
次ページに続く▶▶▶

### ③ そのまま

冬同様、夏でもクーラーなどで体が冷え、喉に違和感があったり、暑いだけでも体がだるくなったり…。

そんな時には、寝る前にスプーン1杯の「ハチミツ」を舐めて寝てみてください。

習志野店の従業員の中で実践している人もいます。



昔からの知恵で「ハチミツ」は、ただ食するだけではなく、薬として扱って使用することもありました。

沢山の栄養素を含み、ビタミン、ミネラルも多く、  
抗菌作用にも優れていると言われていています。

コロナ禍での環境も少しずつ変化してきています。

自分自身で、お好みの「ハチミツ」を見つけ、  
美味しく体も元気に過ごせるよう、心掛けていきたいですね。

