

ハチ博士の ミツバチコラム

2



京大 京大
園大 園大
大学 大学
バイオ環境学部
坂本文夫教授

夏バテ回復にハチミツ

残暑が続いていますが、今年の夏は本当に暑かったですね。熱中症で救急搬送された人が日本中で何万人もいました。暑さへの抵抗力が弱い高齢者の孤独死が何度も報道され心が痛みました。

体力のない人や高齢者がこの残暑を乗りきるにはどうしたらよいのでしょうか。休養と栄養が大事だと私は思います。休養には昼寝が一番で、横になる時間がなくても、ちょっと空いた時間に椅子に座って目をつむるだけでリフレッシュします。栄養にはバランスのとれた食事が大事であることはもちろんですが、夏バテからの回復にはハチミツがおすすすめです。

ハチミツは単糖類である。どう糖と果糖が主成分で、短時間で体内に吸収されますので、弱った胃腸への負担が少ないのです。また、ビタミンBや葉酸などのビタミン類やミネラルなど、夏場に不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます。濃密なハチミツを敬遠する人もいるかもしれませんが、残暑の時期にハチミツをたっぷり摂るのは理にかなっています。ちなみに、私のお奨めは、つめたく冷やしたプレーンヨーグルトに、きな粉と黒ゴマ粉を振りかけ、その上にハチミツを大さじ一杯かけて食べると朝の一品です。



イラスト
バイオ環境学部
4年生 林利樹さん