



# ちょっと勉強室

156

平成22年8月

## 今回のテーマは ハチミツ



### (1) 基礎知識

ハチミツとは、ミツバチが巣の中に貯蔵する天然の甘味料で、花から集めた蜜を主原料にしています。ミツバチは体内に花の蜜を取り込んだ時、体内にある転化酵素（インベルターゼ）が加えられ、スクロースを中心とした花の蜜は巣の中で成分が次第に変化し、ブドウ糖、果糖、イソマルトオリゴ糖などに分解されます。ミツバチの巣は、蜂の代謝熱で常に35℃前後に保たれ、さらに羽ばたきによって常に換気されているため水分が蒸発し糖分が80%位となり、ハチミツが出来ます。低温になると糖が析出して結晶化しますが、これはブドウ糖が多く、結晶化しない部分には果糖が多く含まれています。湯煎などして温めると元の液状に戻り、品質には問題ありません。

ヒトとハチミツの関わりは古く、1万年前にはすでに採蜜が始まっていたとされ、スペインのアラニア洞窟で発見された約1万年前の壁画に蜂の巣から蜜を採る女性の姿が描かれています。メソポタミア文明の楔形文字にもハチミツに関する事柄が記載され、古代エジプトの壁画に養蜂の様子が描かれています。

日本での養蜂は、『大日本農史』によると642年に始まったとされています。平安時代には、宮中への献上品の中にハチミツの記録があります。江戸時代には巣箱を用いた養蜂が始まったとされています。8月3日は「はちみつの日」です。1985年に日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ共同組合が、8（はち）と3（みつ）の語呂合わせから、この日を記念日と制定しました。

### (2) いろいろなハチミツ

ハチミツの品質に関して情報公開、消費者保護、公正競争の確保などを目的として「はちみつ類の表示に関する公正競争規約」が定められています。この中で「はちみつ類」は、**はちみつ、精製はちみつ、加糖はちみつ、巣はちみつ、巣はちみつ入りはちみつ**の5種類が定められています。

また、ハチミツは蜜の元となる花（蜜源植物）の種類によって味、色、香り、成分が大きく異なります。代表的なものを以下に紹介します。

**ニセアカシア**：色は薄い褐色で香りも少なく味に癖が無く、日本でも好まれる。一般にアカシアのハチミツとして売られているものはニセアカシアハチミツのこと。日本国内では生産量が最も多い。



**レンゲ**：色が薄く香りも少なく癖の無い味で、日本でよく好まれる。



**ソバ**：色が黒く鉄分が多く黒砂糖に似た味がし、独特の香りがある。ソバアレルギーのある人には注意が必要。



### (3) 栄養価

通常食されるハチミツは、日本食品成分表ではビタミン、ミネラル類が微量に含まれ、目立った栄養価は特に見当たりませんが、ソバやシナノキ等を蜜源とする色の濃いものは、鉄分等が多く含まれます。よく、宣伝等で栄養価が豊富で云々と聞きますが、一般的な使用量と頻度からは、栄養価が期待して摂れるとはいいいにくいですが、嗜好品として使用すると良いでしょう。はちみつの糖の構成成分は単糖類であるブドウ糖と果糖なので、吸収がよく、内臓の負担にならずに短時間で血糖値を上げることが出来るので、マラソンやトライアスロンなどの栄養補給に最適といえます。韓国では、水で溶いたハチミツ「クル(蜜)ムル(水)」がお酒を飲みすぎた後に適した飲料とされています。

食用以外に、薬用としても効果があり、日本薬局方に医薬品として記載されています。殺菌、消炎作用があり、創傷の際の消毒に使用する他、口内炎の治療などにも使われます。さらに、漢方薬では生薬の粉末をハチミツで練って丸薬を作るほか、甘草や黄耆などの生薬をハチミツとともに炒め、薬効を変化させることも行われています。