



体内で消化された後で分解される多糖類の砂糖などは違い、ハチミツは最初からこれ以上分解できない状態の単糖類なので、体に入ると血流に乗り短時間で小腸に届き、直接小腸で吸収されることから、胃腸に負担をかけることはありません。

ついつい食べ過ぎてしまった後にハチミツを服用すると、消化を助ける効果も期待できます。

炭水化物は糖分の連なり方の違いにより、単純炭水化物(1個から数個の単糖が結合したもの)と複合炭水化物(単純炭水化物が連なったもの)に分類されます。単純炭水化物のハチミツは、複合炭水化物より消化吸収が早く容易であるため、空腹感をあまり感じることなく効果的に断食を行えることから、断食時の栄養補給に用いられることがよくあります。

## ハチミツでダイエット?! 意外と知らなかったハチミツ の秘密に迫ります!

精製の過程でビタミンやミネラルのほとんどが除去されてしまう砂糖は、「エンプティ・カロリー」(栄養素が空っぽな食品)と呼ばれ、カロリー以外の栄養素がほとんどありません。一方ハチミツは、22種類ものアミノ酸や身体機能維持に欠かせない多くのミネラル分を含んだ天然甘味料であり、健康に良いばかりでなく、セルライトなどの体に蓄積された脂肪を減少させる効果があるとも言われています。

ハチミツにはアンチエイジング効果もあると言われています。世紀の美女クレオパトラは、ハチミツを美容に取り入れて若々しい美しさを維持していたとか。ハチミツは高い吸湿力と優れた保湿力を備えた天然の保湿剤で、肌を油っぽくせず瑞々しく保つことができます。優れたアンチエイジング効果を発揮するハチミツは、たびたび化粧品の成分として使用されています。ちなみに酸性度が比較的高いハチミツ(pHが低く3-4くらい)は長期保存が可能で、正しく保管すると100年も持つと言われています。





次はハチミツを使ったダイエット&ヘアケアレシピをご紹介します。日々の運動にプラスしたら、ダイエット効果がアップするかも！

### ハチミツ&レモンで効果的に断食

\* ハチミツのお陰で空腹知らずの断食も夢じゃない?! 脂っこい食事の後に飲めば、消化が促進されデトックス効果も期待できます

1. 生ハチミツ(小さじ 1)とレモン汁またはライム汁(小さじ 2)を用意する
2. ①をぬるま湯(コップ 1 杯)に入れてよく混ぜる。生ハチミツの効果を得るため必ずぬるま湯で
3. 朝一番の空腹時に飲む

### ハイバネーション・ダイエット

\* ハイバネーションは「冬眠」という意味。ぐっすり寝ている間に、ハチミツが肝機能を高め、脂肪の燃焼を促進してくれるという。ハチミツの催眠効果により質のよい眠りが得られたり、ストレスを和らげる効果も! (詳しくは <http://hibernationdiet.com/>)

1. 就寝前にハチミツ(大さじ 1-2)を暖かい飲み物に入れて飲むか、そのまま飲む
2. ぐっすり眠る!



### ハチミツ&シナモンで減量

\* 朝食の 30 分前に飲むのがベスト!

1. シナモンパウダー(小さじ半分)を熱湯(コップ 1 杯)に入れる
2. ①をよく混ぜ、蓋をして 30 分おく
3. ②をろ過しハチミツ(小さじ 1)を加える
4. 朝一番の空腹時(朝食の 30 分前がベスト)に飲む

### 《ハチミツでヘアケア》

\* 健康的な頭皮とシルクのように輝く滑らかな髪の毛をゲット!

1. ハチミツ(カップ半分)とオリーブオイル(大さじ 2-6)を混ぜ合わせる
2. ①を頭皮と毛髪に揉み込み、シャワーキャップをして 30-40 分おく
- ① いつもどおりにシャンプー・リンスをする



意外と知らなかったハチミツの秘密をご紹介しましたがいかがでしたか? ダイエットのために、砂糖に代わりアスパルテームのような人口甘味料を使用する方法もありますが、多少の減量効果があるものの、長く使用すると健康被害が出てくる可能性もあります。その点、天然甘味料のハチミツは最も安全かつ簡単に減量効果が期待できるので大変お勧めです。この機会にぜひオーストラリア産のハチミツをお試しください!

100% Australian Honey(スクィーズボトル入り)

500g×2個 1,785円

詳しくは [www.karentokyo.com/ja/honey](http://www.karentokyo.com/ja/honey)