

R I N | 凛 |

いつまでも幸せな女性であるために

5.6



〈特集〉腸には「幸せホルモン」の9割が存在!

幸せをつかむ「脳腸セラピー」

MEDICAL INFORMATION

もう重症化させない!

通年で考える「花粉症」との付き合い方

〈最終回〉安部 司の大人の食育

「黄金トリオ」を使えばどんな味も自在?

通巻
69
号

R I N | 凛 |

いつまでも幸せな女性であるために

7.8



〈特集〉美と健康を支える“縁の下の力持ち”

「骨盤底筋」を鍛えて若返る!

MEDICAL INFORMATION

股関節が痛むのはなぜ?

「変形性股関節症」の原因・症状と治療法

〈新連載〉ニッポンのうつくしもの語り

第一回「ケトル」

通巻

70

号

今回のおやつ

「パイナップルはちみつパフェ」

心がほっと安らぐおやつ時間。

毎号、はちみつを使った体に優しいおやつを紹介します。

今回は、旬のフルーツで作るかわいいパフェです。

はちみつスイーツ
を愉しむ

おやつ
の
時間

Vol.4

みずみずしくジュシーなパイナップルと
はちみつの優しい甘さがマッチ。
旬のフルーツを使えば、
見た目・味わいともに、季節感が高まります。
ひんやり冷たいスイーツで、ほっと一息つきましょ。



POINT /



底にグラノーラを入れると、土台が安定してトッピングしやすくなります。スポンジケーキや砕いたクッキーなどでもOK。

葉蜜本舗 ライチはちみつ

フルーティーで爽やかな香りが魅力！



200g
2,700円(税込)

世界三大美女の楊貴妃が愛した果物「ライチ」。毎年2～3月になると、白い小さな花が咲き誇ります。そのはちみつは、果実特有の爽やかな香りと甘味が感じられるくせのない味わい。ヨーグルトやアイス、トーストなどと好相性です。

〔材料と作り方〕(作りやすい量)

- ・ライチはちみつ、パイナップル、グラノーラ、水切りヨーグルト、バニラアイス……各適量
- ・ローズマリー……あれば

1. グラスにグラノーラ、はちみつ、水切りヨーグルト、グラノーラの順に入れる。
2. カットしたパイナップルとアイスのをせ、全体にはちみつをかけてローズマリーを飾る。

第3回

ミツバチが作る完全栄養食 ローヤルゼリーの不思議

ローヤルゼリーには、ミツバチの幼虫が食べ続けることで女王蜂になったり、途中からはちみつ・花粉を食べると普通の働き蜂になったりする神秘性があります。今回は、ローヤルゼリーの栄養と、その元になる花粉についてお話ししましょう。

Q1..ローヤルゼリーの不思議な力とは？

若い元気な働き蜂（育児担当のメス蜂）が巣房の中に貯めた花粉を食べ、消化し、頭部の分泌腺から出す、ローヤルゼリー。女王蜂に育てたいメス蜂の幼虫には、毎日ローヤルゼリーを与えますが、働き蜂とオス蜂の幼虫には最初の3日間だけ与え、それ以降は花粉にはちみつが混ぜられたものに替わります。

女王蜂の幼虫と聞くと、生まれつき体が大きいといった特別な栄養があるのかと思うかもしれませんが、実は生

まれてすぐは、女王蜂も働き蜂も、見た目は何も変わりません。違いはただ一つ、ローヤルゼリーを食べ続けるということだけです。

そう、女王蜂が生涯を通じて口にするのは、ローヤルゼリーだけなのです。ローヤルゼリーからの栄養によって、女王蜂は他のメス蜂よりも大きな体へ成長し、一日に2千個を超える卵を産み、圧倒的に長い寿命（普通のメス蜂の寿命が約40日なのに対し、女王蜂は数年間生きて卵を産み続ける）を持った特別な蜂になるのです。これぞまさしく、ローヤルゼリーが持つ神秘の力といえます。

ローヤルゼリーに含まれる多彩な成分



ローヤルゼリーには、五大栄養素と呼ばれるタンパク質、炭水化物、脂質、ミネラルの他、体内で合成できない必須アミノ酸9種類を含むアミノ酸も、バランスよく含まれています。

Q2..ローヤルゼリーが完全栄養食といわれるのはなぜ？

完全栄養食といわれるのはなぜ？

ローヤルゼリーには、多くの栄養素がバランスよく含まれています。人間の体内で作ることができない9種類の必須アミノ酸をはじめ、タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素が詰まっています。さらに最新の研究では、この他にアミノ酸、脂肪酸など50種類以上の栄養素が含まれていることが分かっています。女王蜂の驚異的な生命力を支えるローヤルゼリーは、人間の健康維持にも欠かせない「完全栄養食」なのです。

Q3..ローヤルゼリーは何かからできている？

ローヤルゼリーは、元をたどれば植物の花粉です。植物の繁殖に必要な花粉には、その植物の遺伝情報と、命を育む栄養素が詰め込まれています。花粉の成分を見てみると、タンパク質（アミノ酸）、ビタミン、脂質、ミネラ



春夏秋、季節に合わせていろいろな植物を訪れ、花蜜や花粉を集めます。左はアズ、右はビワの花。

ルなどがバランス良く含まれており、ミツバチの体をつくる大切な栄養源となっています。

花を咲かせる植物は、子孫を残すために受粉をする必要があります。できることなら、なるべく離れた花に花粉を届けてもらいたいです。そのために、昆虫などの体にうまく花粉が付くように、花の形を進化させてきました。ミツバチは、植物を傷つけることなく体中にうまく花粉を付け、同じ種の花を訪れながら受粉を助け、植物と共存し



集められた花粉は、働き蜂が花蜜を少し混ぜて巣房に固めていきます。花粉の色は植物によってさまざまです。右/脚に付けた花粉を巣房に運んでいます。左/巣房に貯蔵中の花粉。右下に持ち帰ったばかりの花粉団子が見えます。

ています。すごくいい関係ですね。このようにふとした瞬間に、植物と昆虫の関係が生む、ある種の不思議な感覚「センス・オブ・ワンダー (Sense of wonder)」を実感することがあり、これも養蜂の魅力の一つです。我々養蜂家も、ローヤルゼリーを大量に収穫しようとしてはいけません。大切なのは、ミツバチが健康であること。そのためには、地域の植生環境とミツバチの生態を考えた養蜂管理を行うことが私たちの使命です。



語り手
坂井 正樹 さん

養蜂歴26年。「ミツバチはいろいろなことを気付かせてくれる魅力的な昆虫です。蜜や花粉を集めに花を訪れますが、植物を傷つけることなく受粉を助ける共生の関係です。ミツバチからの恵みには人の健康にもつながるヒントがきっとあるはず。興味を持って楽しんで読んでもらえるとうれしいです」

花粉を集めているミツバチの動画を公開中！

