

# 最近注目の「はちみつ」を楽しんでみよう

## 豆知識！！

一匹のミツバチから一生かけて集めてくる量はティースプーン **1 杯程度**とされているます  
・・・そんな大事なハチミツを食べてるんですね。



### ◎ 蜜源によって楽しめるハチミツ

わずかながら蜜源によって含まれるビタミンやミネラルも変わります。色の濃いものの方がミネラルを多く含んでいます。

ex : 蓮華・アカシア・マヌカ・クローバー・そば・みかん、レモンなどの柑橘類  
それぞれの特徴があって全部試してみたいですね (\*´艸`)

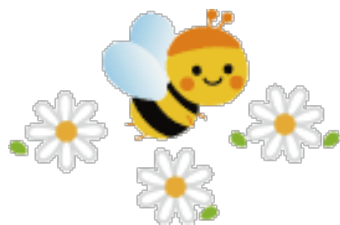


### ◎ ハチミツにはどんな栄養素が含まれてる？

ハチミツの主成分は果糖とブドウ糖。私たちのエネルギー源として大変役に立つ食品。  
はちみつにはビタミンやミネラルが豊富といわれているが、実際にはビタミン B2 やカルシウム、鉄が微量しか含まれておらず、糖質以外の栄養素の補給に向いていません。

使用量の目安 砂糖大さじ 1 (約 9g) = はちみつ大さじ 1/2 (約 10g)

(はちみつ 100g あたり)	
エネルギー	: 329kcal
炭水化物	: 81.9g
タンパク質	: 0.3g
脂質	: 0g



### ◎ 1 歳未満の赤ちゃんは絶対ダメ！！

ハチミツは自然の花から採取するためにごくまれにボツリヌス菌が混入している場合があります。赤ちゃんは腸内細菌が少なくボツリヌス菌が増えて毒素を作ってしまうことがあります。このボツリヌス菌は、100 度の温度で数分間加熱しても生き残ることがあるため 赤ちゃんには食べさせないで。

## ミニ健康教室

# 3月19日(土) 10:30~11:30 (\*5名まで)

## 人生 100 年時代！美と健康をつくる～巡りの世界～

身体の中のいろんな巡り（血・水・ホルモン・リンパなど）の大切さを勉強します。  
ご興味のあるからは是非お電話ください。



早めにお電話いただくとありがたいです。

## SEV (SEV ルーパー) の 1 週間の無料貸出いたします。お気軽に声かけてください

SEV で元気に  
なりませんか！

### SEV は

- ◎ 一生懸命 子育てしているお母さん
- ◎ 歩こうと努力しているおじいちゃん・おばあちゃん
- ◎ 遅くまで仕事しているお父さん

み～んなを元気にします

みなさんに「あそこへ行くと“元気”がもらえるね！  
言われるようなお店になれるように頑張ります。

自動車整備  
**梅田 明**  
うめだ あきら  
自動車のことなら何でも私にご相談下さい！  
身長: 184cm  
年齢: 46歳  
趣味: ドライブ・車・SEV・健康  
猫と一緒にサーキットを走ることが私の夢です。

健康管理士  
**梅田 誉理子**  
うめだ よりこ  
昨年健康管理士一般指導員と健康管理能力検定1級を取得しました。  
趣味: ドライブ・おしゃべり  
やりたい事・ジム通い  
これらの資格を活用して皆様をより元気にしていきたいです。

看板犬 (接客担当)  
**美斗**  
待ってるね  
+1 ッ!

スタッフ紹介