

ブラジル産 プロポリスのひみつ

季節の変わり目は体調を崩しやすいです。今月号では、これからの時季におすすめの「プロポリス」について、実際にブラジルを訪問してきた小柴が紹介いたします！



▲ブラジルの景色



プロポリスって何？ 身体にいいの？

プロポリスとは、ミツバチが植物の樹脂や新芽からつくり出す天然物質です。ミツバチは巣や自分達の身体を外敵や細菌から守るために、プロポリスを巣の入り口や隙間に塗り付けます。このプロポリスには強い抗酸化力や抗菌力があるため、人の健康維持に広く役立つとされています。細胞を守る働きがあると言われ、アレルギーや病気になりにくい身体づくりをサポートしてくれます。

私がご説明します！



小柴

健康食品の販売担当。
2児の父で、空手の型で
全国3連覇した経験あり。

ひみつ その1 ブラジルだけにある「グリーン系プロポリス」を採取！



▲バックカリス・ドゥラクンクリフォリア

プロポリスの起源となる植物には様々な種類があります。中でも、当社はブラジルのミナス・ジェライス州の「バックカリス・ドゥラクンクリフォリア」という植物の新芽を起源とするグリーン系プロポリスに注目しました。このバックカリス・ドゥラクンクリフォリアは、ブラジルの気候の良い高原地帯に自生しているためプロポリスを採取できる地域は限られています。

ここで採れるプロポリスは他の産地のもの比べて有用成分である「桂皮酸誘導体」が多く含まれています。この成分を多く含むプロポリスは、生活習慣病や老化の原因と言われている、活性酸素を除去する働きが期待されています。山田養蜂場は、数多くのプロポリスの品質を比較検討した結果、ブラジルのプロポリスを使用することにしたのです。



▲プロポリスの原塊

ひみつ その2 ブラジルのミツバチは防御力が高い！

ブラジルのミツバチは、野生種に近いアフリカ系のミツバチとの混血種なので強い攻撃性を持っています。その分、防御本能が高く、自分の巣を守るという性質が強いため、プロポリスをたくさん集める習性があります。



▲ブラジルのミツバチ

バックカリス・ドゥラクンクリフォリアの新芽だけを集めてくるミツバチもいれば、他の植物の樹脂を集めてくるミツバチもいます。一般のプロポリスが、茶褐色をしているのに対して、バックカリス・ドゥラクンクリフォリアのプロポリスは、濃い緑色で香りが強いのが特長です。現地の選別のプロが手作業で一つひとつ確認し、不純物や色などの違いから、良いプロポリスだけを選別しています。



▼良いプロポリス

▲悪いプロポリス



▲プロポリスを選別している様子



ブラジルの養蜂家は、より良いプロポリスを供給するために、採取するまでの日数を決め、直射日光や雨に当たらないような工夫を凝らしています。採取した後も直ぐに冷凍保存するように品質管理にも十分気を配られています。これからの良質なプロポリスと皆さまの健康のためにお届けしていきます。



手づくり
新聞

2017年9月発行

今月の元気



管理栄養士
永田

食欲の秋を迎えました。今月号では、秋の味覚、椎茸と里いもについて紹介いたします。

美味しい椎茸の選び方

椎茸は、肉厚で表面に傷のない、つやのあるものを選びましょう。干し椎茸は、大きくて表面が茶色のものがおすすめです。

椎茸と里いもの組み合わせで快腸な毎日を

椎茸には不溶性の食物繊維が多く含まれています。不溶性の食物繊維はお通じのかさを増して、便通を改善することが期待されています。また、里いもは水溶性の食物繊維を含みます。水溶性の食物繊維は便を程よい硬さにすることが報告されています。椎茸と里いもを合わせて摂り、日々の健康維持にお役立てください。

つい食べすぎてしまう秋!! 食事でのポイント

食欲の秋は、おいしい食材が多くつい食べすぎてしまいます。食物繊維が多い野菜などを先に食べると、血糖値の上昇を抑えることが報告されています。食生活が日本食から欧米食に変わっていることが現在の生活習慣病などに繋がっていると言われています。普段の食生活を見直し、旬の食材を積極的に取り入れてみましょう。

健康食品・はちみつ製品など
ご注文・内容の質問・配達・お支払いについて
0120-383-830
化粧品 0120-87-2222
化粧品のご注文やお問い合わせ
お電話 受付時間 午前8:00~午後9:00 年中無休

ファックス 0120-38-8318 24時間受付
インターネット 山田養蜂場 検索 24時間受付
IP電話 0868-54-5538 受付時間 午前8:00~午後9:00
※IP電話はお電話料金有りとります

●「手づくり新聞ふれあい」バックナンバー●
右記アドレスにアクセスしていただくと、過去のふれあいがご覧いただけます。

インターネット のぞいてみてね
http://beekeeper.3838.com/fureai/

※ホームページにあるこのボタンからでもご覧いただけます。





「れんげ米」「きざみ生姜のおかか炊き」を使った 里いもの具沢山炊き込みご飯

カロリー(1人分).....約455kcal
調理時間.....約45分

＜材料＞(4人分)

- ・れんげ米.....2合
- ・里いも.....2個
- ・鶏もも肉.....150g
- ・人参.....1/2本
- ・椎茸.....2本
- ・醤油.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ2
- ・酒.....大さじ2
- ・塩.....小さじ1/2
- ・顆粒だし.....小さじ2
- ・水.....適量
- ・きざみ生姜のおかか炊き...45g



れんげ米 <3kg入>



きざみ生姜のおかか炊き <90g>

＜作り方＞

- ①れんげ米を洗い、30分水に浸す。
- ②里いも、鶏もも肉をひと口サイズに切る。人参は千切り、椎茸は薄切りにする。
- ③炊飯器に、②の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④れんげ米の水を捨て、炊飯器にれんげ米を入れる。
- ⑤水を2合の目盛りまで入れ、④を入れる。この時、れんげ米と④は混ぜずにそのまま炊く。
- ⑥炊き上がったら、きざみ生姜のおかか炊きを加え、混ぜ合わせて完成。



里いもの自然な甘みがれんげ米によく合います。最後にきざみ生姜のおかか炊きを加えることで、食感と風味が引き立ち、お箸が進みます!

♡集めたポイントに貼るとオリジナルレシピ完成♡

そうだったんだ! ~お月見のはじまり~

今年もそろそろお月見の季節がやってきます。そもそも、なぜこの時期にお月見をすることになったのでしょうか。

お月見の由来

昔から日本人にとって“月”は祈りと感謝の対象でした。お月見には「豊作祈願」や「収穫への感謝」という意味が込められています。昔はお米の出来、不出来がとても重要とされていたことから、お月見の行事は大切だったのです。今年の中秋の名月は10月4日です。晴れるといいですね。

山田養蜂場では、秋に「れんげ米」を収穫しています。山田養蜂場のはじまりも「農業」であり、自然の恵みに感謝する気持ちはお月見の由来に通じるものがあります。

今年も美味しい「れんげ米」が育ちますように

山田養蜂場では、お米を昔ながらの「れんげ農法」で育てています。畑にれんげを咲かせ、はちみつの採取後に田んぼに鋤き込みます。空気中の窒素をれんげの根に付いた根粒菌が固定し、天然の肥料となり豊かな土壌をつくります。自然環境を壊さない農法です。



▲8月初旬の様子



▲収穫前の様子



普段、私たちもれんげ米を食べています。れんげ米は、もちりとした食感と優しい甘みが特長です。今年も美味しいれんげ米が収穫できることを楽しみにしています!!



お月見は昔から受け継がれて、今に歴史ある風習です。毎日の食卓に必ず出てくる農作物へ感謝をしながらお月見をされてみてはいかがでしょうか。

お客様係 湊

おしゃべり広場

身体年齢は62歳!!

神奈川県 守田 京子さま (75歳)
子どもの頃から虚弱体質で風邪ばかり引いていましたが、プロポリスと出会い、すっかり丈夫で元気です。体操教室に通える体力もつき、身体年齢を測る計測では実年齢75歳より13歳も若い62歳という数字が出ました。プロポリスのおかげと感謝しております。



プロポリス 300 <100球入>



いつもご愛顧いただきありがとうございます。守田さまのお元気なお声をいただきうれしく思います。これからも健康維持のためプロポリスもお役立てください。

編集後記

今回はブラジルのプロポリスについてご紹介いたしました。プロポリスに少しでも興味を持っていただければ幸いです。夏の疲れが出やすい季節ですので、くれぐれもお身体を大切にお過ごしください。



ふれあい9月号メンバー 赤松、湊、山根、竹花、山下、坂手、武田

まだまだ油断大敵!! 熱中症から身を守ろう



秋になると「熱中症はもう大丈夫!」と油断されてはいませんか? 外出する時はしほ対策されている方も多くいますが、実は屋内での熱中症にはこの時期も要注意です。そこで今回は、屋内での熱中症対策を紹介いたします。

対策①

こまめに水分補給

水分は体内に溜め込むことができないので、こまめに水分補給をしましょう。一気に水分をとると胃に負担がかかることがあります。また、汗をかくとミネラルが不足するので、ミネラル入りの麦茶もおすすめです。



対策②

屋外と屋内の温度差に注意

屋内で冷房温度を下げすぎると身体が冷えます。その状態で屋外に出ると気温差があり身体にとっても負担がかかります。負担をかけないためにもエアコンの設定温度は約28度にしましょう。また、通気性の良い服を着たり、冷たいタオルを巻いたりして体温の上昇を防ぐこともおすすめです。



「ふれあい」に掲載させていただいた方には

- ◎ミツバチの一枚画コンクールのイラストが入った特製マグネット
- ◎ふれあい特製ラベル付熟成アカシア蜂蜜(ルーマニア産)300gをプレゼント!

秋をイメージして私が描きました。皆さまからの御使用をお待ちしております。



※プレゼントは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。KY-1708