

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 4 5

## 親 和 会 ニ ュ ー ス

[ 発 行 元 ]

伊豆高原親和会

☎ 0557 - 53 - 1122

## 9月1日 伊東市総合防災訓練 速報

9月1日、親和会自主防災会として、伊東市総合防災訓練に参加しました。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集合訓練を中止し、家庭内訓練にとどめました。家屋内で行うシェイクアウト訓練とOK旗の掲出訓練を実施しましたが、各地区でのOK旗の掲出率は次の通りです。

第1地区:44.6% 第2地区:71.0% 第3地区:42.3% 第4地区:39.5%

親和会全体のOK旗の掲出率は51.6%、対象世帯数935世帯に対して414世帯が掲出しました。

また、各地区連で防災倉庫の点検を実施しました。



## ～親和会ヘルシーだより～

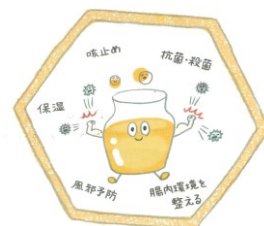
なんとなく知ってるハチミツのお話し

神無月 暑かった夏も過ぎ、コスモスの花が風に揺れ、過ごしやすい季節になりました。今月はなんとなく体にいいと思っているけど、詳しくは知らない、はちみつのお話を紹介させていただきます。

はちみつと人々とのかわりかは古く、中国最古の薬物書「神農本草経」には「気を益し、中を補い、痛みを止め、毒を解し、衆病を除き、百薬を和す」とあります。

## 先ずはちみつの種類

- ・ マヌカハニー（ニュージーランド産）はちみつの王様といわれている
- ・ ジャラハニー（オーストラリア産）ジャラの花から採れる貴重なはちみつ
- ・ アカシア、れんげ、レモンの花の国産天然純粋はちみつ
- ・ 「百花蜜」特定の花ではなく、複数の花から採ったはちみつ・・・などいろいろあります。



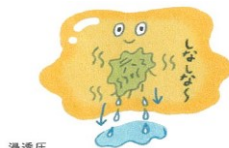
## ここから、ハチミツの栄養と効果の紹介

- ・ 主成分はブドウ糖と果糖。単糖類なので、消化吸収に手間がかからず、体のエネルギー源になり、疲労回復に有効。
- ・ ビタミン、アミノ酸など150種類以上の体にうれしい栄養成分がバランスよく含まれており、パーフェクトフードといわれるほど。
- ・ グルコン酸やオリゴ糖などが腸内環境を整える。
- ・ ポリフェノールの抗酸化・抗炎症作用で体のサビを防ぎ、老化や病気の予防をする。
- ・ はちみつは高糖度・低水分であるため、肌の乾燥対策に効果的です。



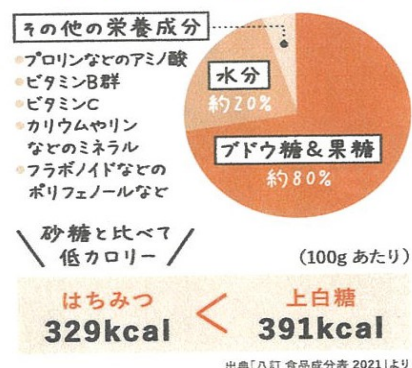
不要な菌のみ退治

何よりうれしいのは、体に必要な常在菌や善玉菌を傷つけずに、不要な菌のみ退治してくれること。そのため、歯周病や口内炎の改善、潰瘍の予防、ピロリ菌や病原の増殖抑制に効果があります。



透過性

## はちみつの成分組成



## はちみつの保存の仕方

- ・ 夏場でも直射日光を避け常温で保存が可能。冷蔵庫で保存すると結晶しやすいので、夏場でも冷蔵庫に入れる必要はありません。
- ・ 賞味期限は未開封で2～3年になっています。痛んだり、腐ったりしませんが、風味は落ちてきます。



ミツバチが採ってきたばかりの蜜は、水分が60%ほどでとても高いですが、数日掛けて、ミツバチが羽であおいで蜜の水分を、保存にちょうど良い20%位に飛ばします。細菌や微生物が入り込んでも、それらの水分を吸い取って糖分が勝つので、細菌が繁殖できないのです。



ただし、消化器官が未熟な1歳未満の乳幼児には、食べさせないでください。

参考資料：季節の養生知恵袋より

手洗い・うがい・マスク着用を忘れずに！

コロナ対策をして頑張ろう！

ビューティフル&ヘルシータウン伊豆高原を目指しましょう

## 10月の花言葉：ガーベラ

前進  
希望



