

我孫子市民体育館 健康豆知識 2019/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『抜群の殺菌力・マヌカハニー』についてお届けします。
ここ数年注目を集めているマヌカハニーとは？ 摂る事でどんな効果が期待できるのかまで、徹底調査致しました！



マヌカハニーと蜂蜜 一体何が違うの？

マヌカハニーって聞いたことありますか？

日本でもここ数年美容と健康の分野で、この特別な蜂蜜が注目されていますが、1990年代より民間医療としてだけでなく、近代医療にも有効である蜂蜜かどうか研究されているのです。

つまり、マヌカハニーは健康のためだけでなく、治療(医療)の分野でも効果が期待できる蜂蜜である！という事になります。

ところで、『マヌカ』って名前はどんな意味で何から由来しているかご存知ですか？

この蜂蜜の原産国はニュージーランドで、先住民であるマオリ族も薬として古くから使っていた記録が残っています。

マヌカはマオリ語で『復活の木』という意味があるのだとか。そう、語源にもなっている様にマヌカは木(植物)の名前で、その花から摂れたモノだけがマヌカハニーとされる訳です。

さて、マヌカハニーの医療的効果も含めて一体他の蜂蜜とどれだけの差があり、何が違うのかを紹介致します。

①見た目や味の違いは？



↑マヌカハニー



↑一般的な蜂蜜

一目瞭然、まるでコーンポタージュのような粘度で一口口に入れると独特な味(少し薬っぽさを感じる人が多い)と強い香りに驚く事でしょう。

蜂蜜は舐めるイメージですが、マヌカハニーは食べるイメージ！

どっしりとした蜂蜜？と言えば解って頂けるかな～？

それ故値段も高く高品質のマヌカハニーは、一般的な蜂蜜の15倍近いお値段になる事も。

②殺菌作用と効果の違いは？

非常に高い殺菌作用を持っているマヌカハニーですが、様々な団体や医療機関が行った臨床実験から、一般的な腸内の悪玉菌の抑制と殺菌作用が確認されています。

驚くべきデータもあり、数年間抗生物質を投与しても治すことが出来なかった胃腸疾患が、マヌカハニーを飲用させて短期間で治療できたという例も報告されています。

↓マヌカの花



蜂蜜には無いマヌカハニーの10個の効果

①ピロリ菌・大腸菌などの胃腸疾患の改善

②虫歯・口内炎・歯周病の治療、防止

③風邪やインフルエンザの予防、治療

④整腸作用

⑤ガンの治癒・予防

⑥コレステロール値の低下

⑦糖尿病の改善

⑧副鼻腔炎の治療

⑨切り傷、やけどの治療

⑩炎症を和らげる



ピロリ菌



インフルエンザ



マヌカハニーの選び方



マヌカハニーの瓶を見てみると、MGOやUMFと言った文字の横に数字が書かれています。

選ぶときの参考になるのがこの数字で、高い程抗菌作用が高いとされています。

左記の様々な効果を体感したければ、最適な選び方は、UMFが10以上のモノを購入しましょう。

因みにMGOとは抗菌成分の数値を表していて、UMF 10でMGOは263と計算されています。

つまり、マヌカハニーの効果を発揮させるにはUMF10以上、MGO263以上のモノがお勧めです。

参考までに一般的なマヌカハニーの相場を調べてみました。

↓ココ↓ 高級 最高級

容量250g	UMF5	UMF10	UMF15	UMF20
	MGO83	MGO263	MGO514	MGO829
参考価格	2,000円	5,000円	10,000円	20,000円

7月号は『突発的な激しいめまい』です。

監修:構成 F・E・P 打林

10個の効果は全て厳格な団体及び医療機関にて実施された臨床試験の結果を基にしています。

特にピロリ菌の除去やインフルエンザの治療、整腸作用等は高い治癒率を示していて万能薬と言っても過言ではない程の結果を出しています。虫歯や傷口の治療にも使えるとなるともはや、試さない手はありませんね！