

口腔の役割

ハチミツの日

蜂蜜は古くからお菓子や飲料等の甘味料の他、薬用として殺菌効果、創傷（そうしょう）治癒、疲労回復等などに有効とされてきました。この蜂蜜はミツバチが花の蜜を摂取し、その体内で変化を与え巣の中へ凝縮させたものであり、これを自らの冬季期間の食物として蓄積したものです。

働き蜂は花に到着すると口先を伸ばして蜜を吸い、胃の前部にある蜜嚢（みつのおう）に納めます。巣に戻った働き蜂は、中にいる働き蜂に口移しで蜜を渡し、バケツリレーのように次々に奥の貯蔵庫にまで運んでいき、やがて蜂蜜となります。



花の蜜と蜂蜜の違い、それは糖分にあります。花の蜜は砂糖と同じ「ショ糖」ですが、ミツバチはこの「ショ糖」に唾液中の酵素を加え、より簡単な「ブドウ糖」と「果糖」の単糖類に分解していたのです。蜂蜜が昔から健康食品といわれる理由がここにあります。ヒトは「ショ糖」を体内で単糖類に分解して吸収します。最初から単糖類になっている蜂蜜の糖分は、ヒトにとって吸収しやすく、即効性があります。病人や高齢者に効率的にエネルギーを与えるために「ブドウ糖」の点滴をするのもそのためです。また「果糖」はアルコールの分解を促進するため、二日酔いにも最適です。ちなみに虫歯の原因菌であるミュータンス菌は、主に「ショ糖」を分解して菌垢を生成するため、砂糖に比べて虫歯になる率も下がります。

花の蜜とのもう1つの違いは濃度です。蜜嚢に蓄えられた花の蜜は水分が多く、最初の糖濃度は20~40%といわれます。働き蜂はリレーをしながら蜜を羽で扇ぎ、水分を蒸発させていきます。こうして最終的には糖濃度は80%になります。蜂蜜の高濃度な糖分により細菌は水分を失い、増殖できずに死滅します。これが蜂蜜が常温で長期保存が利く所以（ゆえん）です。この殺菌作用と湿潤作用から、蜂蜜には傷を保護する効果があり、さらに粘膜生成の促進効果もあることから、口内炎だけでなく、口腔がんの放射線治療後に必ず起こる口腔粘膜炎にも効果が期待されます。

ところでこのミツバチ、言葉を使うヒトと違い、ダンスで情報伝達することが知られています。より良い蜜を最大限に採取するために、大切な蜜源（蜜の取れる花畑）までの距離や方角、そしてアカシアやレンゲなどの蜜の質、蜜の量に適切なミツバチの数や効率的なグループ分けまでも、何千匹という群れで行動するミツバチのために「8の字ダンス」、「身震いダンス」、さらに「羽音の質」や「ダンスの時間」などの振り付けまでも調整し、仲間に伝えているのです。働き蜂の寿命は数週間、ミツバチたちは短い時間を有効に使い、朝から晩まで休みなしで働いて蜜を集めます。

さて、真夏の8月3日は「ハチミツの日」。運動部の差し入れの定番“レモンの蜂蜜漬け”など作ってみてはいかがでしょうか。レモンは梅干し同様、クエン酸を多く含み、さらに蜂蜜は腸内環境を整えるグルコン酸の他、ビタミンやミネラルも豊富ですから疲労回復や短時間でエネルギーを補給するには、まさに理想的な食物です。



スプーン1杯、およそ5グラムの蜂蜜を集めようとする、何とミツバチは花と巣箱を2万回往復する必要があるそうです。

運動部さながらのこの働き蜂。感謝とともにミツバチの恩恵をきっと実感できるはずで

す。
(注意：1歳未満の乳幼児はまれにボツリヌス症を発症することがあるため、蜂蜜は与えられません)

<参考>

知識の宝庫！ 目がテン！ ライブラリー！

<http://www.ntv.co.jp/megaten/archive/library/date/01/06/0603.html>

はちみつ物語 —食文化と料理法—
清水美智子著 真珠書院 2003年

【歯科・口腔外科診療部長 今井 正之】

