



少しずつ春の訪れを感じられる季節となってきました。暖かい日差しが待ち遠しいですね。新型コロナウイルスは、感染の勢いが弱まることなくいまだ猛威をふるっています。ワクチン接種がもうすぐ始まるそうですが、私たちの順番が来るまではまだまだ時間を要するようです。とにかく、手洗い・アルコール消毒・ソーシャルディスタンスなど感染予防を継続していきましょう！！

## チョコレートの健康効果について



みなさんは、チョコレートは体を元気にする効果があることを知っていますか？！ここで、いくつか紹介したいと思います。

### 脳の活性化

チョコレートに含まれるテオブロミンという成分が、集中力や記憶力、思考力ややる気を高めます。

### リラックス効果

テオブロミンが、神経を落ち着かせます。

### 高血圧予防

チョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールは、血管を広げ血圧を下げる効果があります。

### アンチエイジング効果

カカオ・ポリフェノールは、優れた抗酸化作用があります。老化や病気の元となる活性酸素を除去する働きがあります。

### 便秘改善

チョコレートに含まれるリグニン（食物繊維）が、腸の動きを活発にし、排便を促します。

「体に良いから」と言って、一度にたくさん食べるのではなく、毎日ちょっとずつ続けることが健康な体作りには大切です。また、砂糖があまり含まれていない“ブラックチョコレート”や、“カカオ〇〇%”と書いてあるチョコレートを選んだ方が、カカオ・ポリフェノールが多く含まれています。おいしくて体にも良いから、続けられそうですね！！

## 花粉症の人は、そろそろ準備を！！

最近、天気予報の中でも《花粉症注意報》が放送されるようになりました。花粉症の人は、チェックしていますか？？

花粉症の症状を抑えるためには、症状が出るまえから早めに薬を服用しておく和良好的と聞きます。病院にかかっている人は、主治医に相談してみましょう。

