

# 2月 ほけんだより

## カカオポリフェノールのさまざまな効果

様々な成分の中でも、ポリフェノールは注目度が高く、数多くの研究を通じてその機能が次々に明らかにされています。緑茶、赤ワインをはじめ、ポリフェノールが含まれた食べ物は色々ありますが、実は、自然食品から摂取することが意外に難しいことはあまり知られていません。その中でも、比較的効率よく摂取できるものが、素材を丸ごと使うカカオ豆です。ポリフェノールが豊富に含まれ、しかも気軽に利用しやすい食べ物、その代表がチョコレートやココアなのです。

植物性食品中のポリフェノール量



### 1 血圧低下

血管が詰まり、細くなることで血圧は上昇しますが、カカオポリフェノールをとることで、血管を広げる作用が期待できることがわかりました。



### 2 動脈硬化予防

動脈硬化を引き起こす原因のひとつは、体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されること。カカオポリフェノールは強い抗酸化力で、酸化を抑える働きが期待されています。



### 3 美容効果

カカオポリフェノールは、肌老化の原因のひとつである「活性酸素」が引き起こすトラブルを防ぐことが期待されています。



### 4 アレルギーの改善

アレルギーの発症には過剰に作られる「活性酸素」が関わっています。カカオポリフェノールは、この活性酸素を生み出すさまざまな因子の働きを抑制することが報告されています。

### 5 脳の活性化

カカオポリフェノールは、脳の栄養因子といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高められる可能性があります。



ただし、好きなだけ食べるのは、むし歯や肥満につながるためNGです。

推奨されているのは、高カカオ（72%程度）のものを、1日に25g程度食べることです。（一口チョコは1個約5g）

お茶やコーヒーといった飲料にもポリフェノールが含まれており、抗酸化の役割を果たしてくれます。チョコレートを中心にしながら、こうしたものを、日常の食事習慣の中に取り入れることで、健康レベルを向上させていきたいですね。



# ハンカチ携帯していますか

## 手洗いが台無し！洗いっぱなしの手で髪のスタイリングはNG！

洗った手を拭かずに、そのまま鏡の前で髪をスタイリング...トイレなどでよく見かける光景、あなたも心あたりありませんか？実は、髪の毛に雑菌はいっぱい。感染症のウイルスも髪の毛に付着しています。濡れた手で髪を触っていたら、せっかくの手洗いがムダになります。



なお、手を洗った後に拭くものがない自然乾燥させるのも厳禁です。手洗いをした後、手で物の表面に触れるとき、手が濡れた状態だと乾いた状態よりも、100～1000倍の菌やウイルスを運ぶといわれています。菌やウイルスが手につくのを防ぐため、手を洗ったあとに、しっかりと乾かすようにしましょう。

**手をすみずみまで洗う、そしてしっかりと乾かす。**この2つを習慣づけて、清潔な手を保ちましょう。ハンカチは必須です！！！

## 寒くて猫背になってしまいませんか？

### 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

#### 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起  
りやすくなります。



#### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に動かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



#### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



#### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



### 正しい姿勢の作り方

(座っていても立っていてもできます！)

- ① 視線を水平に保つ
- ② 手のひらを前方に向けた状態で、両腕が一直線になるよう  
イメージで両腕を開く
- ③ 広げた両手を体の横にまっすぐストンと下ろす

※立っている場合は手の先がズボンの縫い目に重なるように下ろしていく  
この動作を行うと、自然と正しい姿勢になります。ふと気づいたときに、やってみましょう！

