

# 近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 バレンタイン編～

2月号

2月といえば**バレンタイン**！大切な人に**チョコレート**を贈る季節がやってきましたね。実は**チョコレート**には健康に嬉しい効果がたくさんあることをご存じですか？今回は、バレンタインをもっと楽しむために、**チョコレート**に含まれる成分についてお話します！

## ○チョコレートにはどのような成分が含まれているの？



タンパク質、脂質、糖質、食物繊維、ミネラル類に加えて、カカオポリフェノール、テオブロミン、リグニン等が含まれています。



### ☆カカオポリフェノール

チョコレートの色素・苦み成分で、抗酸化作用があり、動脈硬化など**生活習慣病の予防**に有効とされています。

### ☆テオブロミン

チョコレートの苦み成分であり、自律神経を調節し、リラックス効果や、**集中力を高める**働きがあるとされています。

### ☆リグニン

不溶性食物繊維の一つで、便秘改善など**腸内の環境を整える**働きがあるとされています。



参考：日本チョコレート・ココア協会



## コラム

### ～インフルエンザを予防しよう！～

現在流行中のインフルエンザですが、毎日のちょっとした心がけで予防が可能です。基本的な予防対策で、自分も周りの人も守りましょう！

#### 主な症状

- ・咳・くしゃみ
- ・発熱
- ・頭痛
- ・関節痛・筋肉痛
- ・全身倦怠感



#### 予防方法

- ・流行前のワクチン接種
- ・外出後の手洗い
- ・適度な加湿と換気
- ・十分な休養と栄養
- ・マスクの着用



参考：  
厚生労働省HP

