

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/2

『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！
2月といえばバレンタインデー。皆さんもチョコレートを渡したりもらったりするのでしょうか。
私は毎年この時期には朝食がチョコレートになります。今年もたくさん期待しています。
今回は「バレンタインデー」について掘り下げていきます。誰か本命チョコください。



バレンタインデーの起源

昔々ローマ皇帝は、結婚して家族を国に残している兵士は戦争に行きたがらないので結婚を禁止しました。それを不憫に思ったバレンタイン司祭が、内密に兵士の為に結婚式を行いました。しかし皇帝にバレて処刑されてしまい、その日が2月14日で、愛し合う二人を結びつけるという司祭の行いが、バレンタインデーの起源とされています。日本のバレンタインデーには女性から男性にチョコレートを渡して告白をすることが定番になっていますが、ヨーロッパでは恋人に贈り物をしたり、ディナーをしたりする日で、男性からも贈り物をします。チョコレートだけを渡すのも日本独自で、海外ではチョコレートを含め香水や洋服などを贈る人が多いそうです。日本でチョコレートが定番になったのは、最初にバレンタインデーを日本に広めた人の勘違いという説もありますが、お菓子会社が広告で「バレンタインにはチョコレート」と広めたことがきっかけみたいです。お菓子会社の戦略勝ちですね。

チョコレートの原料・カカオ

チョコレートの原材料はカカオでできています。カカオには体に良い栄養分がたくさん入っていてコーヒー、紅茶、赤ワインなどに含まれているポリフェノールがカカオにも多く含まれています。ポリフェノールの効果は主に抗酸化作用ですが、下にまとめたようにいろいろな効果が期待できます！

ポリフェノールの主な効果

血圧低下	血管を広げて血流を良くして血圧を下げる
動脈硬化予防	活性酸素によってコレステロールが酸化するのを防ぎ、動脈硬化の予防・改善
アレルギー改善	活性酸素の余剰分泌によるアレルギー反応を抑える
美容作用	活性酸素による肌老化を防ぐ
脳の活性化	脳の栄養になるたんぱく質に働きかけ、認知機能を高める可能性がある
便秘改善	便のかさを増して、便秘を良くする

※活性酸素とは、酸素がストレスや過度の運動、たばこやアルコールなどで体内で活性酸素に変わり、体の老化を促すもの

チョコレートでダイエット？

チョコレートは太るイメージがありますよね。それは砂糖をたくさん使っているから、食べすぎは太ります。しかし、カカオは脂肪燃焼を促して、満腹感を与えることがわかっています。普通のチョコレートは糖分が多いので太る原因にもなりますが、カカオ80%以上のチョコレートはダイエット効果が期待できます。ただし何事も過ぎれば良くありません。食べすぎ注意です！
男性の皆様、バレンタインのお返しホワイトデーには、3倍返し常識だそうです。怖いですね～

