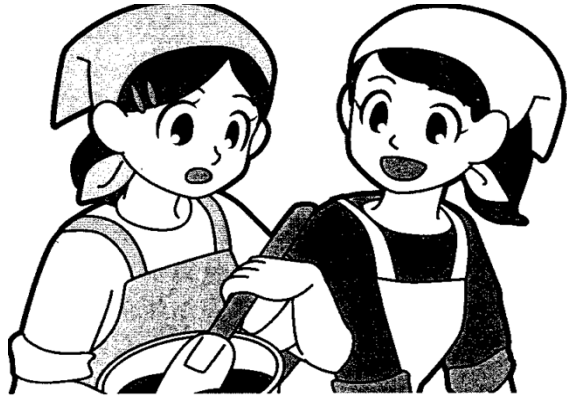




知ってますか？チョコレートの健康効果



人間の体を錆びつかせる活性酸素と戦う抗酸化物質「スカベンジャー」には、水溶性のビタミンC、脂溶性のβカロチン・ビタミンE・ゴマリグナン・リコピン、両溶性（どちらにも溶ける）ポリフェノール類などがある。赤ワインやお茶などと並んでカカオにも豊富なポリフェノールが含まれており、すぐれた抗酸化効果が期待できる。

ポリフェノールの抗酸化作用

- ① 動脈硬化の予防作用がある。
 - ② コレステロール値を下げる。
 - ③ ガンの発生を抑制する効果がある。
- ガンの発生とチョコレートの関係については興味深い話がある。チョコレートをつくさん食べる国では胃ガンの死亡者が少ないという説があるのだ。その他、アレルギーや胃潰瘍を予防する効果も期待できるといふ報告もある。

精神面への効果

気持ちを穏やかにさせるチョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があることが色々な実験から明らかになっている。またチョコレートにはテオブロミンという成分が含まれており、神経を鎮静させる作用があることもわかっている。「チョコレートを食べると興奮して鼻血が出る」というのはむしろ逆で、ヨーロッパなどでは寝る前にチョコレートを食べることもある。

ミネラル、食物繊維が豊富

チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランス良く含まれている。特に女性に不足しがちと言われている鉄分を、おやつにチョコレートを食することで補うことができる。また、食物繊維が豊富に含まれている点も見逃せない。

ストレスに打ち勝つ

身体的にストレス状態にあるラットにカカオポリフェノールを与えたところストレスにうまく適応することがわかった。また心理的ストレスに対しても抵抗力が強まることも確かめられた。

市販のミルクチョコレート4種類の栄養表示を調べ、平均値を表にしてみました。

| 60g当たり (板チョコ1枚分) | カロリー (kcal) | 炭水化物 (g) | 脂質 (g) |
|---------------------|-------------|----------|--------|
| | 約 342kcal | 約 32 g | 約 22 g |

- カロリー…普通のお茶碗に盛ったご飯が 200 ~ 220kcal です。板チョコは 1 枚で大きくそれを上回ります。
- 糖質……炭水化物は食物繊維と糖質を合わせた表示です。食物繊維は板チョコ1枚当たり約 2 g 入っているのので約 30 g の糖質が入っていることになり、1日の砂糖の摂取量の目安である 20 g を超えています。
- 脂質……チョコレートは原料にカカオバターを使用するため、脂質が多くなります。今回調べたチョコレートはミルクチョコレートだったので、乳脂肪分もあわせて 60 g 当たり約 22 g と 1/3 以上が脂質でした。

チョコレートを食べすぎると…



チョコレートに限らず、糖分、脂肪分が多いものを食べ過ぎるのは体に良くありません。間食は、だらだら食べずに1回の量をきちんと決めましょう。

しかし！食べ過ぎは禁物です！！

アレルギーやリウマチにも効果

アトピーや花粉症などのアレルギーは現代病の一つとして大きな問題になっているが、マウスにカカオポリフェノールを与えたところ、アレルギーの原因となる活性酸素の過剰な働きが著しく抑えられた。さらにチョコレートを食べたところ同じ効果が見られた。(二年I組 秋山真人)

◆参考…ヘルスクリック <http://www.health.ne.jp/library/5000/w5000320.html>

・日本チョコレート・ココア協会 <http://www.chocolate-cocoa.com/lecture/>

食事のマナーというときと堅苦しいイメージがあります。「食事は好きに食べたい」と思うかもしれませんが、ぜひ知ってほしい食事のマナーを紹介したいと思います。

まず口を開けて食事をする人がいます。食事をしていてる相手が噛んでいるものを見ながら食事するのは気分が良くありません。噛むときは口を閉じ、音をたてないように噛むことが望ましいです。そして口にもものを含みながらの会話もいけません。会話の途中で噛んでいるものが口から出てしまうことも考えられます。

また、噛むだけでなくスープなどを飲む時にも音をさせてしまうことがあります。他にも箸やフォークやナイフも食器に当たり音が出ることがありますが、食事中はできるだけ音を出さないようにしましょう。

また出てきた料理を残すことは作った人に対して失礼になります。ちゃんと自分が食べられる量を考えて注文し、バイキングであれば食べられる量だけ取るように注意しましょう。

最後に、食事中に髪を触る事などはよくないことだと思います。頭には小さいほこりなどもついているので、食事中に髪を触る事などはよくないことだと思います。頭には小さいほこりなどもついているので、食事中に髪を触る事などはよくないことだと思います。頭には小さいほこりなどもついているので、食事中に髪を触る事などはよくないことだと思います。

当たり前のことですが高校生でもできていない人がいるのでできるようにしましょう。

《二年W組 水野純輝》

◆参考

・日本食基本マナー http://manner-meal.com/page_04.html

・〈勘違いテーブルマナー〉あなたは正しいマナーを知っていますか。

<http://matome.naver.jp/odai/2128037149853348401>

おもしろ劇場

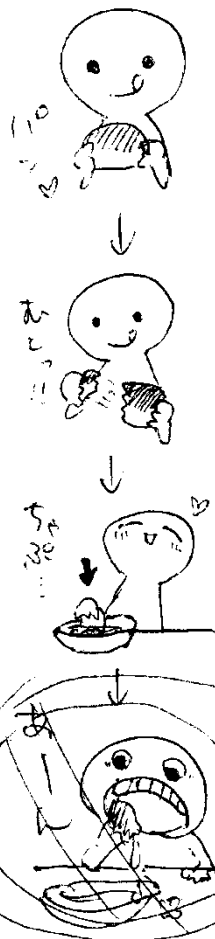


by.太郎

意外と知らない！？NGマナー！

レストランでパンをスープにつけて食べるのは、実はマナー違反です！！

カジュアルな席なら料理のソースにパンをつけることはあるかもしれませんが、スープにつけるのはNG。場合によっては「パンが硬い」という文句ととられる可能性もあります。



栄養指導委員会★年度末のごあいさつ

栄養指導委員会では、1年生に委員会でやってよかったこと、来年も栄養指導委員をやりたいかどうか、次年度の委員会でやってほしいことを聞いたアンケートを行いました。

これが今年度最後の栄養新聞となりました。今年1年、栄養指導委員の2年生が中心となって栄養新聞の作成をがんばってきました。来年も引き続きよろしくお願ひします。《2年C組 堀崎羅末》