

さわやかクラブ 通信

平成28年3月



今回は「**チョコレートの効能**」です。



高脂肪・高カロリー食品であるがゆえに「鼻血が出る」「太る」「虫歯になりやすい」と何かと攻撃されがちなチョコレートですが、最近になっていくつかの成分が健康パワーとして注目されています。

1 抗酸化作用がある

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を期待できます。主な作用として、 ●動脈硬化の予防作用がある ●コレステロール値を下げる ●がんの発生を抑制する効果がある 等が挙げられます。

2 集中力・記憶力を高めたり、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明らかになっています。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ます。

3 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よく含まれています。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べることで補うことができ、食物繊維が豊富に含まれている点も見逃せません。

Copyright(c)2016 Healthclick Co.,Ltd. All rights reserved.

趣味の広場



このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。



冬紅茶
厨子に深々 薬師様
のぶえ



「おやめ」の
しずえ
雅炊や 死語ともなりし



石路つら咲くや
路傍の崖に 黄を放ち
博子



次回のさわやかクラブは・・・

第一さわやかクラブ 14時～

3月8日(火)

フラワーアレンジメント教室

第二さわやかクラブ 9時～

3月16日(水)

先生をお招きしての体操

つるだ
ヘスティア華城ケアハウス 担当：弦田

電話番号 0835-20-0321

ヘスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井

電話番号 0835-27-1134

血圧

/