



さくら診報

令和4年2月1日発行 第217号

チョコレート知識

チョコレートは栄養価が高く、体に良い食品として注目されていることはご存じでしょうか。近年はカカオポリフェノールが豊富な『ハイカカオチョコレート』が発売されており、健康効果が期待できるとして人気を集めています。



【カカオポリフェノール】カカオを主原料とするチョコレートの代表的な栄養成分。

・肌老化の防止、動脈硬化の予防、アレルギーの改善、精神安定とリラックスの効果が期待できる。

【食物繊維】食物繊維の一種であるリグニンを豊富に含む。

・腸内環境を整える、便秘を良くする。

【テオブロミン】チョコレートの苦味成分でカカオはテオブロミンを含む数少ない食品。

・脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑える。ただしテオブロミンの過剰摂取は利尿作用や興奮作用を高めてしまう可能性もあるため、適量を心掛けることが大切。

【脂肪酸】ステアリン酸、オレイン酸、パルミチン酸を主とした良質な脂肪。

・体内に吸収されにくい性質を持っているためエネルギー源になりにくい＝体脂肪として蓄えられにくい。



栄養豊富なチョコレートと相性のいい食材は？

《豆乳》 身体が温まる豆乳ホットチョコレート

大豆に含まれるビタミンEには血行を良くする働きがあり、冷え性の予防・改善につながる。新陳代謝を高める効果もあり。

《アーモンド、くるみ》

アーモンドやくるみのナッツ類は、食物繊維や各種ミネラル、ビタミンをとることができ、ダイエット中の間食にもおすすめ。アーモンドは便秘、くるみは血流を改善する効果あり。

チョコレートはただ美味しいだけでなく、健康的なメリットも期待できることがわかりました。

色々な食品との組み合わせでチョコレートを楽しんではいかがでしょうか。

ただし、食べすぎは健康リスクにつながる可能性もありますので、摂取量には注意しましょう。

ミレニウム桜台事務 藤森





立春の習慣



立春の日にお寺や民家の軒先で見られる「立春大吉」とは禅寺の習慣で、魔除けのために貼られたお札です。表から見ても、裏から見ても「立春大吉」と読めることから、鬼が門から入って振り返ったときに、同じお札の文字が見えるため、「まだ入っていない家があっちにある！」と勘違いし、入ってきた門から出て行ってしまったためだといわれています。

はがきに「立春大吉」と書いて大切な人へ送るのも、立春の習慣です。このはがきには、「立春の日に幸せを願う」という意味が込められています。

立春に食べる豆腐は幸福を呼び込むとされ、節分と立春に食べる豆腐のことを「立春大吉豆腐」と呼んでいます。古くから豆腐には、邪気を払う食べものとされており、体を清める力があるとされていたからです。

幸多き春の門出となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

立春や梵鐘へ貼る札の数 飯田蛇笏

介護支援専門員 飯塚かおり

阿部クリニック令和4年2月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	火	小島	高橋	中村		15	火	小島	休診	中村	
2	水	中村	須藤	中村		16	水	中村	須藤	中村	
3	木	須藤		飯島		17	木	須藤		飯島	
4	金	中村	永井	中村		18	金	中村	永井	中村	
5	土	中村				19	土				
6	日					20	日				
7	月	中村	須藤	須藤	前田	21	月	中村	須藤	須藤	前田
8	火	小島	高橋	中村		22	火	小島	休診	中村	
9	水	中村	須藤	中村		23	水				
10	木	須藤		飯島		24	木	須藤		飯島	
11	金					25	金	中村	永井	中村	
12	土					26	土				
13	日					27	日				
14	月	中村	須藤	須藤	前田	28	月	中村	須藤	須藤	前田

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会