鳴門高校 保健厚生課
掲示用

保健だより 2月号

一年で最も寒い季節になりました

寒い冬も現在ピークです。この季節は空気も乾燥しているため，風邪やインフルエンザが最も流行しやすい時季といわれています。感染症予防のため，『手洗い・うがい・マスク』，体の抵抗力を強くする『睡眠・食事・運動』はしっかりできているでしょうか。再確認し，実行しましょう。

☆高カカオチョコレートの効果☆

高カカオチョコレート(カカオが70%以上含まれているチョコレート)がテレビや雑誌などで取り上げられて以来，いろんなメーカーから商品が数多く発売されています。実際チョコレートは健康に良い効能もあるのですが，注意点についてはあまり知らないこともありませんか？高カカオチョコレートの効果効能と食べる際の注意点をお伝えします。

◆チョコレートの効果効能

チョコレートは，元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」として使用されていた時代もあり，昔から健康に良いものだと知られていたようです。チョコレートには抗酸化物質（＝老化防止）と言われているカカオポリフェノールの他にカルシウム，マグネシウム，鉄，亜鉛などのミネラル分や食物繊維も含まれています。またフラボノイドやテオブロミンなど健康に良いとされる成分も含まれています。これらの成分は，高カカオチョコレートに多く含まれています。

◆カカオポリフェノールの効能

① 動脈硬化を防ぐ
② ガン予防に期待
③ アレルギーやリウマチ
④ 認知症予防
⑤ 紫外線から肌を守る

◆カカオポリフェノール以外の効果

① 咳（せき）を抑える（テオブロミンの効果）
② 脳卒中のリスクの低下
③ 肥満の予防
④ 歯周病予防の効果
⑤ 集中力，記憶力を高める作用
⑥ 疲労回復効果
⑦ 血圧の上昇を防ぐ効果

◆チョコレートを食べる際の注意点

①食べ過ぎに注意。
（高カカオチョコレートは普通のチョコレートよりカロリーも脂質も高い

②カカオ豆にはカフェインが含まれており，ココアやガム，お茶，コーヒー，コーラなど同じくカフィンが含まれている食品と一緒に摂取すると利尿作用や興奮作用を高めてしまう。
（特に幼児や妊婦は乳児死亡や流産を増やすリスクがあるという研究報告もある。）

③頭痛や偏頭痛に悩んでいる人も控えた方が良い。
（チョコレートに含まれているチラミン※には血管を収縮される作用があり，食べ過ぎると片頭痛を引き起こす可能性がある。）

※ 他にチラミンが含まれている食品はチーズ，キムチ，レバー，ワインなど

上手に怒りのコントロールを

否定的にとらえられがちですが、「怒り」とは誰でも持っている自然な感情です。問題なのは、怒りの感情を持つことではなく、その感情に振り回されて、人や自分を傷つけてしまうことです。ですから、怒りの感情を上手にコントロールしていくことが大切になってきます。例えば、怒りを鎮めるために深呼吸をしたり、ゆっくり数を数えるといった方法などもあります。また、意識して別の楽しいことを考えたり、その場から離れるなど、怒りの原因を遠ざけるという手もあります。自分にあった対処方法をいくつか見つけておくといいですよ。

今月の けんこう３択クイズ

【１】節分のときにまく大豆は、「畑のお肉」ともいわれるほど、ある栄養素が豊富。それはなに？
①脂質
②たんぱく質
③炭水化物

【２】大人になって内臓に脂肪がつき、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか２つ以上をあわせもった状態を、なにシンドロームという？
①メタリック
②メタボリック
③メタンガス

【３】花粉症の原因となる植物で、２月ごろから花粉が飛びはじめるのは？
①スギ
②イネ
③ブタクサ

【１年生のみなさんへ予告】

２月後半に，修学旅行前の健康調査を実施します。
『持病がある』『定期的に使っている薬がある』『無理ができない』など，体調管理が必要な人は，調査の時に正確な内容が記入できるようにしておいてください。

ー保護者・主治医と相談して把握しておこうー

◎薬の持参・使用方法
◎「いざ」という時，確実につながる連絡先
◎主治医から旅行中の体調管理について指導を受ける