

2月5日(水)より数量限定で販売中

カフェまっぼっくりの♡ Happy Valentine 2020♡

プロテイン入り
トリュフ
500円

濃厚ブラウニー
(パイナップル・オレンジ・イチゴ)
550円

Happy Valentine 2020

カフェまっぼっくりで

～予約受付・販売中～

いつもお世話に
なっている方へ
感謝の気持ちを伝える

Happy Valentine 2020のご予約
と販売を行っております。
ぜひ、お試しください♡

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ゴルフ好き男性、ウォーキング好き女性は、いつも笑顔で健康？

千葉大学予防医学センター 辻大士先生 「Journal of Sports Sciences」

ゴルフ好きの男性やウォーキング好きの女性は健康に対する自己評価が高く、抑うつ症状が少なく、生活の中で笑う頻度が多いと報告されたので紹介します。

■男女とも3人に1人はグループに参加して運動をしている。

調査対象は自立した生活を送っている65歳以上の高齢者13万1,962人。グループに参加して日常行っているスポーツの種類とその頻度、主観的健康感、日常生活での笑いの頻度、および老年期うつ病スコア(GDS-15)を測定しています。その結果、男性の33.6%、女性の37.4%がグループに参加し何かしらのスポーツを実践。種目としては、男性はゴルフ(11.3%)、ウォーキング(8.4%)、グランドゴルフ(6.3%)、女性はフィットネス体操(13.8%)、ウォーキング(8.3%)、筋力トレーニング(6.2%)が上位を占めていました。さらに、グループに参加し実践しているスポーツと、健康感やうつ病スコア、笑いの頻度との関連を検討しています。

■男性にはゴルフ、女性にはウォーキングが人気

結果として、年齢や収入に関係なく、男性にはゴルフ、女性にはウォーキングが人気であり、グループに参加してそれらを実践している人はそうでない人に比べ、健康に関する自己評価が高く、うつ傾向が少なく、笑い声の多い生活をしているとの事でした。

★院長よりメッセージ

最近、グランドゴルフに参加している高齢者の方が多いようです。まさに、ゴルフとウォーキングを合わせたようなスポーツですね。私の父も楽しんでます。高齢者にお勧めするスポーツの第1候補です♪

健康と抗酸化作用の高いカカオポリフェノールの関係について

2月といえばバレンタインデー。チョコレートを食べる機会も増えてくるのではないのでしょうか。
今回はチョコレートに含まれるカカオポリフェノールと健康についてご紹介したいと思います。

カカオポリフェノールのちから

抗酸化作用

活性酸素の除去や紫外線からお肌を守ってくれます。

血管拡張作用・冷え性改善

血管が細くなると血圧は上昇しますが、カカオポリフェノールは血管を広げる作用があり、血圧を下げるのにも期待できます。血流が良くなることで冷え性改善にもつながります。

動脈硬化の予防

悪玉コレステロールが活性酸素によって酸化すると動脈硬化を引き起こす原因にもなるため、活性酸素を除去するポリフェノールは動脈硬化の予防にも繋がります。

プレバイオティクス

腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌の増殖を促す成分や食品のことを言います。水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。野菜や果物、こんにゃく、海藻きのこ類、はちみつなどが主な食品です。

抗ストレス対策

チョコレートには「テオブロミン」という苦味成分が含まれていて、セロトニンの働きを助ける作用があるため、ストレスを感じたり、イライラしたりしたときにはチョコレートを食べて心を落ち着かせるのもおすすめです。

どれくらい食べればいいのか？

ポリフェノールは水溶性のため、一度にたくさん食べても排出されてしまいます。毎日少しずつ食べるのがオススメです。カカオ70%チョコレートだと1日5~10g程度（1~2片程度）でポリフェノール100~220mg程度です。厚生労働省より1日の嗜好品は成人200kcalが推奨されていますので、他の嗜好品と組み合わせて、その範囲で楽しみましょう。

参照：文部科学省後援 健康管理能力検定 健康コラム

