

中部地域の情報



ええな通信

【お問い合わせ先】
北秋田市中部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807

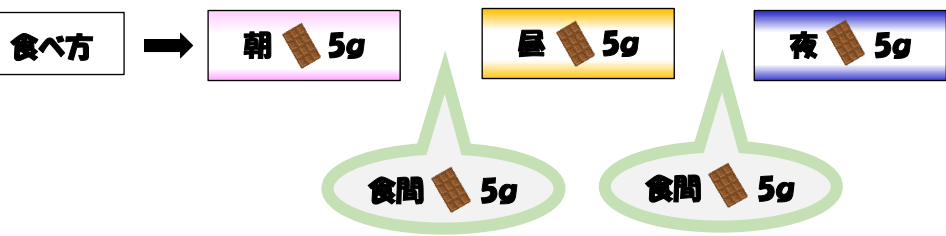


皆様お元気ですか？「恵方巻」丸かぶりしましたか？歳の数だけお豆食べましたか？今月はバレンタインデーもありますね。最近ではご家族やお友達に日頃の感謝の意を込めて。または自分用の贅沢なおやつにチョコレートを購入するのが主流のようです。今回は「チョコレート」に含まれるカカオポリフェノールについてチョコっと豆知識～

ポリフェノールってなんだろう？

「ポリフェノール」とは体をサビさせない抗酸化作用のひとつ。人間の体は酸化すると老化が進みますが「ポリフェノール」は肌を若く保つエイジングケア効果があります。花粉症などアレルギー症状の緩和、脳卒中や心臓病のリスク軽減、動脈硬化や高血圧など生活習慣病の予防にも有効です。小腹が空いた時は過食防止に、リラックス効果もあるのでイライラした時のストレスの軽減にも役立つ。など、この他にもたくさんの作用があります。

何に入っている？ → 高カカオ70%以上のチョコレートに含まれる 1日25gを5回に分けて食べるだけ



用途に合わせた色々な種類の商品が各メーカーから出ているので自分の好みを見つけてみてはいかがでしょうか？

デメリット

高カカオは脂質が多くカロリーも高い。利尿作用、興奮作用、器官拡張のある「※カフェイン」と「※テオブロミン」が普通のチョコより多め。食べ過ぎは禁物です。
※カフェイン＝頭痛や不眠の原因 ※テオブロミン＝苦み成分

【2月・3月の予定】 10:00～11:30
みなさまのご参加をおまちしております

場所	ことばき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室 プリバ	2/13(火)	2/26(月)	2/8(木)
	3/12(火)	3/25(月)	3/14(木)
まちかど カフェ	2/27(火)		2/22(木)
	3/26(火)		3/28(木)

『大豆と野沢菜漬けの炒め物』
材料(4人分)・大豆水煮缶1缶・ネギ¹/₂本・野沢菜漬け60g◆ゴマ油・酒・しょうゆ・こしょう
①ネギは1cm幅の輪切り、野沢菜漬けも1cmの長さ切る。②フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、ネギがしんなりするまで炒め、水を切った大豆水煮を加え炒める。野沢菜漬けを炒め合わせ、酒大さじ1をふり、しょうゆ小さじ1/2、こしょう少々で味付けする。



ことぶき荘
1/9 プリベ



「フラフープ」と「タオル渡し」力を合わせて協力しました！
皆さん大笑いでした(^O^)



合川公民館
1/22 プリベ



森吉公民館
1/11 プリベ



愛らしい「雪だるま」完成
で～す！「ほっこり☺」



ことぶき荘
1/23 まちかどカフェ



中にはこんなにかわいらしい「雪だるま」を完成させた人も「にっこり☺」

森吉公民館
1/25 まちかどカフェ