



チョコレートは太る？太らない？上手な食べ方

2月といえばバレンタイン。チョコレートをお口にできる機会が増える季節です。「甘いものは太るから」と我慢していませんか？実はチョコレートは、選び方や食べ方を工夫すれば、ダイエット中でも心強い味方になってくれる食材なのです。

■「チョコレートで太る」は食べ方が原因

①太りやすいチョコレートを食べている／たとえば、ホワイトチョコやミルクチョコなど脂質が多いものを好んで食べると、体重増加につながります。これらのチョコレートに含まれる脂質は1gあたり9キロカロリーと、栄養素の中ではもっともカロリーを摂取しやすい特徴があります。



②寝る前のチョコレートは太る／寝る前にチョコレートを食べるとカロリーを消費しきれないまま体を休ませることになり太る原因に。

③食べすぎている／太りやすい種類のチョコレートを好んで食べていると、摂取カロリーが消費カロリーを上回る可能性が大きくなり、体重増加につながります。

■チョコレートは「カカオ」がポイント

①カカオに含まれる脂質は太りにくい／カカオに含まれる脂質は他の食材のものよりも良質で太りにくいと言われています。カカオに含まれる脂質はステアリン酸、オレイン酸、パルミチン酸、リノール

酸などで、特にステアリン酸は体内に吸収されにくく体脂肪として蓄積されにくい特徴を持っています。

②カカオに含まれるポリフェノールは美容や健康の味方／チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは次のような美容や健康の効果が期待されます。

- ・悪玉コレステロールの酸化を抑制し血液をサラサラにする
- ・血管の炎症を抑え血流が良くなる
- ・血糖値を下げるインスリンの働きを改善する
- ・抗酸化作用によりアンチエイジングに効果が期待できる

■太りにくいチョコレートを選ぶ

おすすめはカカオ70%以上のハイイカカオチョコ。1日25gほどを目安に取り入れると、血糖値の急上昇を抑える働きが期待されています。苦味が気になる方は、少しずつ慣らしていけば十分。最近では、カカオ豆の品質にこだわった「ピントウバー」や、カカオニブ入りのチョコも増えており、満足感が高く食べ過ぎ防止にもつながります。

■チョコレートの上手な摂取方法

①食べるなら「朝〜昼」「食前」がベスト
チョコを食べるタイミングは、夜よりも朝〜昼がおすすめ。活動前に取り入れることで、エネルギーとして使われやすくなります。

覚え方は「朝チョコは金、昼チョコは銀、夜チョコは銅」。また、食後のデザートよりも「食前に少量」が、食べ過ぎ予防につながります。

また、チョコレートを食べる際はついとい他のおやつと合わせて摂取したくないです。特に、チョコレートは甘いので、せんべいやナッツなど塩味のあるものと合わせて食べたくなるものです。しかし、他のお菓子と一緒に食べるとカロリーオーバーや、食べすぎてしまったりする可能性があります。間食はチョコレートと他のおやつで合計1日2000キロカロリーを意識しましょう。

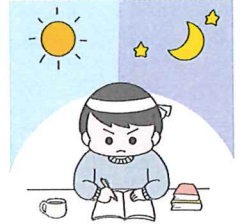
②食べすぎてもリセットできる

1回食べ過ぎたくらいなら大丈夫。次の食事でご飯やパン、揚げ物を控えめにし、魚や豆腐、野菜中心の食事に整えれば十分リカバリーできます。



知ったかぶり健康情報 試験シーズンに備える体調管理

体調管理の大きな軸としては主に3つあり、食事・運動・睡眠です。加えて重要な二つの要素として、ストレスの解消・予防があります。



■正しい食事と栄養摂取

まず大前提として、1日3食は必ず取りましょう。これは生活リズムを整えるという点で非常に重要です。特に朝食は体を目覚めさせ、勉強モードに切り替えるためにも重要です。そして、昼食で午後のエネルギーを蓄え、夕食は1日の疲れを取るために楽しみましょう。ただし昼食時に食べ過ぎてしまうと血糖値が上昇し、強い眠気があることがあります。午後も効率的に勉強に取り組むのであれば、昼食は少なめ、腹八分ぐらいが良いでしょう。



■適切な睡眠習慣の確保

睡眠不足が及ぼす影響

睡眠不足は翌日の体の調子、強いて言えば頭の回転に影響が出ます。体全体に倦怠感やぼんやりとした感覚が残り、勉強に集中できないことが多いです。特に頭の回転が鈍る上、暗記などの定着力も一気に落ちます。体調に関して言えば、免疫力が下がるため、風邪をひきやすくなってしまいう危険性が高まります。

良質な睡眠のためのポイント

良質な睡眠のためには防寒が必須です。寒さ対策をしなければ半ば目が覚めた状態で浅い眠りが続いたり、夜中に目が覚めてしまうことがあります。さらに体温の低下によって風邪をひきやすくなります。また、ベッドでの勉強やスマホの使用も控えましょう。



■適度な運動とリフレッシュ方法

効果的な運動の種類

適度な運動は良いリフレッシュになります。軽い運動をすることによって勉強で溜まった疲労や体の凝りを解消できます。ただ、試験前に本格的なスポーツなど激しすぎる運動は控えましょう。リフレッシュののはずの運動で怪我をしてしまっては大変です。

趣味を楽しむのも良いリフレッシュに！

楽器を弾いたり、音楽を聴くというのもオススメです。「自分がこれをやることでもう一度勉強にスイッチを入れられる」と感じるものをやりましょう。また、ゲームをやりたいと思う人も多いと思いますが、ゲームは逆にストレスを溜める可能性が高く、また一度始めてしまうと勉強に戻りにくいこともあってオススメできません。



■ストレス管理とリラックス方法

リラックスする一つの方法としては勉強から一旦手を離すことです。音楽を聴いたり自分の好きなことをしたりなどして、勉強のことを忘れるくらいにリセットすることが一つの手です。その後、徐々に勉強に手をつけていきましょう。

春のチャレンジシーズンです。体調管理を行って万全の状態の本番に臨みましょう！



実践 健康のミニ情報

布団に入っても足が冷えて眠れない夜、ありませんか？そんなときは足首を温めるのが効果的です。足首には太い血管が集まっており、レッグウォーマーや湯たんぽで温めると全身の血流が良くなり、体がじんわり温まります。熱すぎる入浴は目を覚まし

冷え知らずで快眠へ 冬の夜のあったか習慣

やすいため、就寝1~2時間前にぬるめのお湯でゆっくり体を温めるのがポイント。冷え対策で、心地よい眠りを目指しましょう。



小松菜炒め 肉みそかけ

材料汁(2人分)

- ・小松菜 1束(400g)
- ・塩 少々(0.5g)
- ・ごま油 大さじ1

- ① 肉みそだれ
- ・合いびき肉 100g
 - ・にんにく 1/2片(小みじん切り)
 - ・ねぎ(みじん切り) 5cm
 - ・ごま油 小さじ2

- ② しゅうゆ小さじ2
- ・みりん大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・みそ 小さじ2
 - ・水 1/4カップ

小松菜
カルシウム、鉄、ビタミンC、
β-カロチン、カリウム、
食物繊維などが
豊富な
緑黄色野菜!



つくりかた

1. 小松菜は洗ってざく切りにする。
②を合わせておく。
2. ①で肉みそだれをつくる
鍋にごま油を中火で熱し、みじん切りにしたにんにく、ねぎを炒めてからひき肉を加え炒める。ほろほろに火が通ったら②を加え、ひと煮する。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を炒め、塩でかるく味をつけ②の肉みそだれをかけたのできあがり!



クイズ回答 ①B: 暖かい息の水蒸気が冷やされ、霧状の水滴になり白く見える。②A: 奥ゆかしい姿から「誠実」「謙虚」などの花言葉がついた。③A: 炒り大豆を「魔目(まめ)」に見立て、魔を滅するという意味。④A: 氷は水より密度が小さくなる。⑤B: 寒さから身を守るため、体内のデンプンが糖に変わり甘くなる。

季節の豆知識

■寒明け

立春を迎えると「寒の内」が終わり、「寒明け」と呼ばれます。厳しい寒さも少しずつやわらぎ、体調も整えやすくなる頃です。昔から農作業の準備が始まる時期ともされ、新しい季節への期待が高まります。日照時間も徐々に延び、朝夕の空気の中にも春の気配が感じられるようになります。生活リズムを整え直すにもよい節目の時期です。



■花粉シーズンの始まり

地域によっては2月からスギ花粉が飛び始めます。まだ寒い時期ですが、早めのマスクや保湿ケアが有効とされています。春の訪れを感じるサインでもありますが、敏感な方にとっては要注意の季節です。洗濯物の外干しを控えたり、帰宅後に衣類を払うなど、花粉を室内に持ち込まない工夫も大切。無理せず上手につき合いたいですね。



旬の食材と栄養成分「寒ブリ」

冬の味覚を代表する魚といえば「寒ブリ」。11月頃から北陸や日本海沿岸で漁が盛んになり、特に1~2月は脂がしっかり乗って旨みが凝縮される旬の時期です。身は引き締まりつつ口当たりはなめらかで、刺身や寿司、照り焼き、ぶり大根など幅広い料理でおいしく味わえます。

栄養面では、DHA・EPAといった良質な脂質が豊富。血液をサラサラに保つ働きが知られており、健康管理にも役立つといわれています。さらにビタミンDやビタミンB12、たんぱく質も多く、冬の体づくりを支えてくれる頼もしい食材です。



新鮮な寒ブリは、身に透明感があり皮につやがあるのが目安。切り身ならドリップ(赤い汁)が出ていないものを選ぶとよりおいしくいただけます。旬ならではのコク深い味わいを、ぜひ冬の食卓で楽しんでみてください。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

正月気分、

まだポケットに残っていませんか？
気がつけば、もう2月。ついこの前「今年もよろしくお願ひします」と言い合っていたと思ったら、カレンダーはもう一枚めくられていました。時間の進み方だけは、年々スピードを上げている気がします。

1月といえば、お正月におせちをつまみ、三が日はテレビの前で動かず、初詣では「健康第一」と毎年同じお願ひ事をしてきた、という方も多いのではないのでしょうか。私も例にもれず、しっかり食べて、しっかりとのんびりして、しっかりと体重計に現実を突きつけられました。

寒さも本番ですが、暦の上ではもう立春。とはいえ、朝布団から出るときの覚悟は、まだまだ真冬レベルです。それでも、少しずつ日が長くなってきたのを感じると、「春も近いな」と思えて、ちょっとだけ前向きな気持ちになります。

2月は短い月。あつという間に過ぎてしまいます。だからこそ、無理せず、慌てず、自分のペースで。まずは体を冷やさないと、よく眠ること、そしてよく笑うこと。

この三つを意識しながら、春までの助走期間を過ごしていききたいですね。



— 今月の頭の準備体操 —

今月のクイズは、「2月・冬の豆知識」をテーマにした5問です。身近な現象や行事、旬の食材について、どれくらい知っているでしょうか？ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。



【問題】

- ① 冬に吐く息が白く見えるのはなぜ？
A：空気中の塵に反射するため B：水蒸気が冷えて細かい水滴になるため
C：体温の影響で光が曲がるため
- ② 2月の誕生花の一つ「スミレ」の花言葉は？
A：誠実 B：勝利 C：自由
- ③ 節分の豆として一般的に使われる種類は？
A：大豆 B：小豆 C：そら豆
- ④ 氷が張ると水面に浮かぶ理由は？
A：密度が小さくなるから B：空気を含むから
C：太陽光を反射するから
- ⑤ 冬が旬のほうれん草。冬のものが甘い理由は？
A：日照時間が短いから B：寒さで糖を蓄えるから
C：葉が小さいから

※解答は3 ページ旬の食材を使ったレシピの下にあります。

読めば トクする 裏ワザ大百科

春の新生活に役立つ！食器用洗剤の“意外な万能ワザ”

食器を洗うための「食器用洗剤」。実は、キッチン以外の掃除にも使える“万能アイテム”だをご存知でしょうか。主成分の界面活性剤は油汚れを分解する力があり、家中のベタつき汚れに効果を発揮します。

① コンロや換気扇の油汚れ

薄めた洗剤をスプレーして拭くだけで、ギトギト汚れがすっきり。



② 床・フローリングのベタつき

数滴入れた水で拭くと、皮脂汚れが落ちてサラサラに。仕上げの水拭きは忘れずに。

③ 壁やスイッチの手あか

界面活性剤は油汚れを浮かすので、黒ずみがきれいに取れます。

④ 窓ガラスの結露防止

界面活性剤には表面張力を弱める働きがあるため、窓ガラスに水滴が付着しにくくなり、結露予防に効果的。



⑤ 衣類の襟や袖の黒ずみ

食器用洗剤は油を分解する成分で作られているため、食べこぼしの油分にも効果的。洗濯前に少量つけて軽くこすると、皮脂汚れが落ちやすくなります。

洗剤を何本もそろえなくても、食器用洗剤が一本あれば十分！節約にも収納にもやさしいですね。

木に親しみ、人や環境にやさしい住まい

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道 803-2 TEL 0852-66-0326