

先週でほとんどの教科の後期試験が終わりましたね。これから待ちに待った春休み！新型コロナウイルス感染症感染拡大で、厳しい状態が続いていますが、感染症対策を行いながら、リフレッシュできると良いですね。

## 適量でカラダにうれしい…チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友達同士で贈り合ったり、「自分へのご褒美」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようです。ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康に良い優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？



### カカオポリフェノールの効果

- 脳を活性化する
- 肌の老化を抑制
- 血圧低下 (血管を広げる)
- アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう