

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.08

## ハイカカオ チョコレートの罠

……Health column……

すっかり「ハイカカオチョコレートは健康に良い」という意識が広まりましたね。2000年頃には和生菓子がトップだった菓子類の市場は、ハイカカオチョコレートブームに後押しされて2014年頃からチョコレートがトップへ。菓子類の年間売上高も上がっているのです。お菓子というより健康に良いからと買っている方が相当数いることが伺えます。

確かに認知機能の向上、血圧上昇の抑制、アンチエイジング効果、脂肪抑

制効果など様々な健康効果があって、おまけに美味しくて簡単に食べられるなんて最高のお菓子ですね。

ですが、ここにこわ～い罠がひとつ仕掛けられています。

おわかりになりますか？ ……それは「カフェイン」です。

実はハイカカオチョコレートにはミルクチョコレートのおよそ3～4倍にあたる、100g 辺り 70～120mg程度のカフェインが含まれています。

カフェインの許容量は個人差が大きいものの、健康な成人で一日約400mgとされています。チョコレートですと約400g 食べなければなりませんから、チョコレートだけでは許容量を超えることはあまり無さそうです。ですが、ペットボトルのコーヒー500ml でカフェイン約150～300ml、エナジードリンク1本でカフェイン約100～200mlと、一緒に摂るものによっては一気に危ない量に近づいてしまうことがわかります。また、ハイカカオチョコレートは大体一口分ずつの個包装になっていて、どれくらい量を食べたのか把握しにくいという問題点もあります。1日3つまでなどと量を決めたり、カフェインを含む飲み物はなるべく避けたりするなど、ご自分の体調と相談して調節してみてください。



## ■おつまみにも。たたききゅうりの昆布和え



### つくり方

- (1) きゅうりは手でちぎり、綿棒で軽く叩いてつぶす。
- (2) 鶏ささみも茹でてから手でちぎる。
- (3) きゅうりと鶏ささみ、塩昆布を和えたら出来上がり

### 材料

きゅうり…2本 鶏ささみ…100g  
塩昆布…適量

塩昆布でなく、梅干しをたたいて和えてもおいしいですね。  
すっぱいものが苦手な方はこちらのレシピをお試しください。

きゅうりは塩分を排出してくれるカリウムや美肌効果のあるビタミンCを多く含んでいます。脂肪の代謝を促す効果もあり、きゅうり自体のカロリーも低いことからダイエット時にも嬉しい野菜ですよ。

## 8月の 名言

# 「誰が誰よりどうだとか、誰の仕事が どうしたとか、そんなことを 言っているひまがあるか？」

8月27日生まれ 宮沢賢治  
日本の作家・詩人

「銀河鉄道の夜」「注文の多い料理店」「雨ニモ負ケズ」など、日本人ならば多くの人が触れたことがあるだろう物語を書いた作家・宮沢賢治の言葉です。早逝だったこともあり生前は作家仲間以外にはあまり知られておらず、仕事として受け取ったことがある原稿料はたった5円であったとか。

冒頭の言葉は「生徒諸君に寄せる」という作品の中に出てくる言葉です。

インターネットにより、ネットでしか知らない人の生活を身近に見たり聞いたりできるようになりました。同じ悩みを持っていて共感できる、憧れの生活をしている人を見て自分の生活も向上した、など、よい影響を受けた人もたくさんいると思います。ですが、人の生活ばかりが気になってしまい、自分のことをおろそかにしてしまう人も、また多くなっているように感じます。

遠くの人のことより、まず自分と自分の周囲のことを大切に生活していきましょう。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



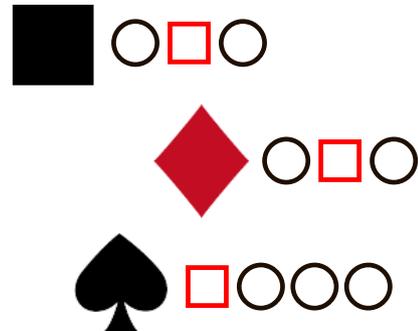
- ① 座って膝の上に手をおく
- ② なるべく両足を広く開く。膝とつま先は同じ方向へ向ける
- ③ 身体を上げ胸を開き、ひじはまっすぐのばして10秒キープする

股関節と主に足の内側の筋肉をのばします。  
痛い筋肉が硬くなってしまうので、気持ちいい程度で



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！

□に入る文字を並び替えると…？



塩かける派？ かけない派？  
(先月の答え: う りん ふ で「ふうりん【風鈴】」)

### ……おわりに……

キンキンに冷えたコーラ。夏にはビールよりコーラ！という方もいらっしゃるでしょう。

実はこのコーラ、国によって味が違うって知ってました？ スパイスの配合や、砂糖・甘味料などの割合が違うそうで、なんとアメリカには世界各国のコーラの味を比較できる場所まであるらしいですよ！ ちなみにサトウキビの産地であるメキシコのコーラは、天然の砂糖のみを使用して作っているせいか世界一美味しいとされているそうです。飲んだことがある方はぜひ感想を教えてください！