

なら Cocoro レター

4 通目
教育研究所カウンセラー発行

寒かった2月も終わり、春の気配が感じられる3月がやってきましたね！2月には節分の豆まき🍡やバレンタインデー🍫、受験生の皆さんは試験本番📝と楽しいこと、わくわくすること、ドキドキすること、不安なことが盛りだくさんだったと思いますが、新型コロナウイルスの感染があちこちで広がっている影響もあって、思ったように過ごせなかった人もいるのではないのでしょうか。“3月こそは！”皆さんにとって過ごしやすい日常に少しでも戻っていただければ良いのですが…☆彡

今回はそんな2月、3月に食べる機会が多くなるチョコレートについてのプチ情報をお届けします♪

チョコレート〇×クイズ！

- Q1. チョコレートを食べるとニキビができる？
- Q2. チョコレートにはリラックス効果がある？
- Q3. チョコレートを食べると集中力が高まる？
- Q4. チョコレートを夜に食べると眠れなくなる？
- Q5. チョコレートはたくさん食べた方が体に良い？

チョコレート〇×クイズの答え↓↓

-  **Q1** 1960年代後半の研究結果では、チョコレートがニキビの直接の原因になるとは認められませんでした。現在もチョコレートとニキビについての研究は続いています。
-  **Q2** ダークチョコレート（高カカオチョコレート）には精神的なストレスを抑えたり、精神的なストレス状態を改善する効果があるとされています。
-  **Q3** ダークチョコレート（高カカオチョコレート）は脳の血流量を増やす効果があり、集中力を高めてくれる働きがあります。最近は認知症予防の効果も期待されています。家での勉強の合間に取り入れてみては？
-  **Q4** リラックス効果があり、安眠効果も期待できます。しかし少量のカフェインも含まれている為、寝る前に大量に食べることはおすすめしません。
-  **Q5** チョコレートの主な成分であるカカオポリフェノールは体に良いものですが、チョコレートには砂糖や脂肪も含まれています。一日25g（小粒のチョコだと5粒位）を目安にしましょう！

適切な量を守ってチョコレートの効果をうまく利用できると思いますね☆ちなみにホワイトチョコは効果が違うみたいだからご注意ください！

