

節分、立春を過ぎると「春とは名ばかりで…」とよく挨拶に使いますが、今シーズンは雪や氷に出会うことも少なく、季語も変わってしまったのかと思えるほど暖かな冬です。とは言え、余寒のこの時期、引き続き手洗いやうがいなどをしっかりと体調管理に気を付けたいものです。



さて、2月のイベントと言えばバレンタインデー。チョコレートのように甘い思い出、ほろ苦い思い出をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

バレンタインデーの由来

バレンタインデーは、2月14日に祝われ、世界各地でカップルの愛の誓いの日とされる。元々269年にローマ皇帝の迫害下で殉教した聖ウァレンティヌス(テルニのバレンタイン)に由来する記念日だと伝えられているが、諸説ある。

日本のバレンタインデー

1950年代に製菓会社が、「愛する人にチョコレートを添えて気持ちを伝える日」と広告宣伝を始めたがなかなか定着しなかった。しかし、1970年代に、主に小学校高学年から高校生ぐらいの間で始まった、いわゆる「本命チョコ」が定着し、チョコレートの売り上げが急増。その後、1980年代には幅広い女性に普及し、義理チョコやホワイトデーなども登場した。

チョコレートの効用

その昔、チョコレートは薬として使われていた時代があった。適量の摂取はポリフェノールの抗酸化作用が免疫力を高め、病気の予防や老化防止効果があると言われている。集中力や記憶力が高まったり気持ちが落ち着いたりと言う効果も。また、カルシウムや鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルや食物繊維も多く含まれている。かさばらず、高カロリーで鎮静作用もある為、登山では必携の非常食でもある。

何歳ごろからチョコは食べられる？ (インターネットから上田玲子先生のお話より)

- 1歳までは控え、3歳を過ぎてからが望ましい。但し、量はひとかけら。その理由は
- ①糖分と脂質が多く、虫歯や肥満になりやすい。
 - ②刺激的な味のため、味覚が慣れてしまって大人になっても濃い味好きになる。
 - ③依存性があり、つい食べ過ぎて食事が摂れなくなって栄養が偏る。
 - ④覚醒作用のあるデオブロミンやカフェインが含まれていて眠れなくなったり落ち着きがなくなる。
 - ⑤カカオ成分のアレルギーに注意が必要な場合もある。

* こどもに与える場合は「1回の量を決めて」「食べた後は白湯や麦茶、ブラッシングを」

