



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



健診センターニュース 第4号

2月が近づくと、店頭の色とりどりのチョコレートが並び、街にハートがあふれ出します。バレンタインと聞くとキュン♡キュン♡する思い出が浮かんで来る方も多いのではないのでしょうか？

チョコレートに含まれるカカオマスポリフェノールについては、1990年頃から研究が進み、抗酸化作用や免疫調整作用があることがわかってきました。最近では「健康・美容によい」と様々な商品が出てきていますが、古代中南米では、数千年も前からカカオや飲むチョコレートをハーブに混ぜ、漢方薬のように使っていたそうです。

カカオは、悪玉コレステロールの酸化を抑制し動脈硬化を予防するだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐことにもつながるといわれています。さらには免疫細胞を活性化させ、病気に負けない体を作るのにも役立ちます。

また、カカオ豆に含まれるテオプロミンという成分は、脳を活性化し集中力や記憶力を高める効果があります。他にも「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌を促し、不安を和らげたり癒やされた気分にしてくれるので、疲れた時や気分が落ち込んでいる時にチョコレートを食べてリラックスすることができます。

いいことづくめのチョコレートですが、食べ方には注意が必要です。太らない食べ方として、糖分を多く含むものやホワイトチョコレートは控え、質のいい高カカオチョコレートを選ぶといいでしょう。1日の摂取量は25gを目安に。くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください！！



・・看護師くみっきーのつぶやき・・・

「鬼は外、福は内」

2月3日は節分です。豆まきに使う福豆（煎り大豆）には、鬼を追い払うほかにもすごいチカラがあるんです。この機会に「大豆」のチカラを見直しましょう。

「大豆」は良質のたんぱく質や食物繊維など、人間のからだに必要な栄養素を十分にそなえています。美肌効果や生活習慣病の予防、便秘の解消などたくさんのチカラが認められています。

豆の「豆知識」でした(笑)



～ お知らせ ～

今年度の人間ドックの予約は2、3月にわずかに空きがある程度となりました。今年度、受診を予定されている方は、早めのご予約をお願いします。

予約変更の場合も3月のご案内となりますので、ご都合の悪い場合は、早めにご連絡をお願いいたします。



インフルエンザ・感染性胃腸炎に気をつけましょう

受診者様からご意見をいただきました

ご意見：乳がん検診のオプションで、乳腺エコーをしていただけると良いかと思えます。

回答：来年4月からオプション検査として、ご利用いただけるよう準備を進めています。準備が整い次第受診者様向けにご案内させていただきます。

—11月受診者様—



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3)