Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス

2月 バレンタインデーにまつわるちょっといい話

～チョコっとお口のいい関係～

バレンタインの由来

２月には定番イベント、バレンタインデーがあります。その由来は時代は3世紀、場所はローマ。国に逆らってでも恋人たちの愛に味方した聖ヴァレンティヌスが処刑された日であり、その後カップルがお互いの愛や感謝を伝える日となりました。最近では恋愛チョコから義理チョコその後友チョコと時代は変化しています。相手の喜ぶ顔を想像しながらチョコを選んだり手作りしたりって楽しいですよね。

チョコレートが歯周病にいい？？？

バレンタインと言えばやっぱりチョコレートです。このチョコレートに含まれる「カカオ・ポリフェノール」は歯周病に効果があるといわれています。強い抗酸化作用と抗菌作用が歯周病菌を減らしたり、口臭を防いでくれます。さらに歯周病菌を悪化させる酸化ストレスを軽減するので色々な角度から歯周病を予防したり悪化することを防いでくれます。

スイートチョコレートよりもビターチョコレートのほうが含有量が多いのでおすすめです。歯周病菌に効果のあるチョコレートにはたくさんの砂糖が使用されています。摂取量や摂取方法には注意が必要です。成人では1日当たり小さじ6杯（30g）未満とする事がより利点があります。たとえば代表的なお菓子の砂糖の含有量はチョコ19.8g ショートケーキ28.8g ヤクルト7.2gなど驚くほど砂糖が使われているので気を付けたいですね。

Let's 脳トレ!

Q：「チョコ」から「2･14」(ツー・フォーティーンと読みます)まで、○に文字を入れてしりとりでつないでください。
※ヒント：手作りチョコに入れる事が多い物。

チョコ→コ○○→○ー○○○
→○○イ○○ーツ→2･14

こたえ：チョコ→ココア→アーモンド→ドライフルーツ→2･14

簡単スパイシーホットチョコレート

ポリフェノールが豊富に含まれ、しかも気軽に利用しやすい食べ物、その代表のチョコレートを使ったチョコレートドリンクをスパイシーにアレンジしてみました。甘いものと辛い物意外に合いますよ。
お子様には林檎を添えてみるのをおすすめします。

★材料

牛乳	150ｇ	チョコレート	40ｇ
一味唐辛子	適量	シナモン	適量

★作り方
チョコレートを刻み、牛乳と合わせ鍋にかける。
沸騰直前に火を止める。
コップなどに移し適量で一味唐辛子、シナモンを入れる。

Smile レシピ

★ポイント・コツ
弱火で沸騰直前に火を止めましょう
ポリフェノールたっぷりの林檎を刻んで添えても美味しくなりますよ。