

# 青い鳥通信 2月号

## 青山訪問看護ステーション羽曳野

### 2月といえばバレンタイン!

やっぱりウキウキしちゃいますよね~ 😊

お店でもおいしそうなチョコレートがたくさん並びます。

今日はそんなチョコレートの健康効果についてご紹介!



チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれる成分はカカオポリフェノールやカカオプロテインなど。

チョコレートを食べると「太る」「肌荒れを起こす」といったイメージが強いですが、カカオ豆の脂肪は他の食べ物に含まれる脂肪と比べて良質なもので、しかも直接太る原因になることはないと報告されています!

でも、やっぱり食べすぎは NG のようです( ´▽` )

血圧低下…血管を広げる作用がある

動脈硬化予防…強い抗酸化力でコレステロールの酸化を抑える働きがある

美容効果…肌老化の原因のひとつ、活性酸素が引き起こすトラブルを防ぐ

アレルギーの改善…アレルギーの発症に関わる、過剰な活性酸素を生み出す因子の働きを抑制する

脳の活性化…脳の栄養と言われる BDNF に働きかけ、認知機能を高める

便秘改善…カカオプロテインの消化されにくい性質(難消化性)に便通改善効果がある

| 看護<br>空き状況        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後<br>13:00~17:00 | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | △ |

○ 空きあり。  
△ 若干、空きあり。  
× 対応できる場合  
あり。  
お問い合わせください。

#### 訪問エリア

\* 羽曳野市  
\* 藤井寺市  
\* 松原市  
\* 堺市 東区  
\* 堺市美原区  
など。

| リハビリ<br>空き状況      | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>9:00~12:00  | △ | △ | △ | △ | △ | × |
| 午後<br>13:00~17:00 | △ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |



ブログ 隨時更新中!

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)  
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



#### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3

TEL 072-931-4174

FAX 072-937-1016

#### 青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1

TEL 072-952-4174

FAX 072-939-5355

営業日：月～土 (祝日あり)

営業時間：8：45～17：30

管理者：島貫久美子

