



2月のオアシスだより

2023. 1. 24 発行
オアシス井田

バレンタインデーといえばチョコレートですね！チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれる成分として、カカオポリフェノールやカカオプロテインがあり、健康上の効果が特に期待できるのは、カカオが70%以上含まれるハイカカオチョコレートです。健康効果はいくつかあり、「血圧低下（血管を広げる作用がある）、動脈硬化予防（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である「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、脳の活性化（加齢とともに記憶や学習などの認知機能が低下します。脳の栄養といわれる「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）には便秘改善）」等です。1日25g程度までが適量ですので、食べ過ぎには注意して、チョコレートを取り入れてみてください。



2月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
			1 節分デー AMおあしす ヘルスチェック PMパソコンC	2 節分デー	3 節分デー	4
5	6	7 AM ミーティング PM 書道 C	8 AM 音楽教室 PM ワーサポと ポウリング交流会	9 AM 生ジュース	10 PM DIY プロジェクト	11 建国記念日
12	13 AM 生ジュース PM クリーン アップ作戦	14 PM チョコレート フォンデュ作り	15 AM171 PM バナナポート	16 食事会	17 AM パソコンC	18
19	20	21 AM 音楽教室 PM ウォーキング エクササイズ	22 AM ミーティング PM SNS 研究	23 天皇誕生日	24 AM 運営委員会 打ち合わせ PM 運営委員会	25
26	27 AM パソコンC PM 書道 C	28 PM ティータイム				