



2月のオアシスだより

2026. 1. 24 発行

オアシス井田

バレンタインシーズンになると、チョコレートを口にする機会が増えますよね。「カカオは体にいい」と聞くけれど、つい食べ過ぎてしまわないか心配…という方も多いのではないでしょうか?今回は、カカオ・ポリフェノールの健康効果と、チョコレートやココアを安全に楽しむための注意点について、わかりやすくお伝えします。カカオ・ポリフェノールを効率よく摂るには、カカオ含有量70%以上の高カカオチョコレートがおすすめです。カカオ・ポリフェノールの効果1:抗酸化作用。体内の活性酸素を抑えることで、老化や生活習慣病の予防に役立ちます。2:血圧の調整。血管を拡張し、血流を改善することで血圧を下げる効果が期待されます。3:腸内環境の改善。食物繊維が豊富に含まれており、腸内の善玉菌を増やし、便通を改善する働きがあります。4:脳の活性化。カカオに含まれるテオプロミンは、脳を活性化させ、リラックス効果も期待できます。



2月の予定表

※空白部分は自主製品製作など行います。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 AM あいす ヘルスチェック	3 節分クッキング &お楽しみ会	4 AM POP 納品	5 PM 体育館 スポーツ	6	7 フリマ
8	9 PM ミーティング& ティータイム	10 PM パソコンC	11 建国記念日	12 PM バレンタイン スイーツ	13	14
15	16 AM ウォーキング エクササイズ	17 午後閉所 ボウリング大会	18 AM レッツ・クッキング	19 AM バナナボート PM パソコンC	20	21
22	23 天皇誕生日	24 閉所 ミニレク (南郷市場 & アセリア)	25 午後閉所 市精連フェス &販売	26 AM DIY プロジェクト PM 書道C	27	28