

## NALC びわこ彦根・広報誌 第128号・平成29年9月10日

彦根市後三条町125 (安田武雄方) 電話&FAX0749・23・2537 編集・発行責任者・小林 博

# チョコの脳効果

## 1. チョコ大好き

77歳で引退した将棋の加藤一二三九段は、 チョコが大好きで2日で板チョコ8枚は食べるという甘党だそうです。

29連勝した、将棋の藤井4段も、チョコが 好きなようで、対戦中に、チョコが横に置い てあった。

## 2. チョコの脳効果

製菓会社「明治」は、内閣府の支援制度を 利用して、チョコ摂取と大脳皮質の量の関係 を調べていた。

その中間報告会で、カカオ成分の多いチョコを4週間食べると、大脳皮質の量を増やし学習能力を高める、脳が若返る、可能性があることを確認したと発表した。

しかし、比較対象となるチョコを摂取していない被験者のデーターが無く、裏付けが不十分との指摘があった。

加藤一二三九段は、脳が疲れると、甘いものが欲しくなるので、若返るまではいかなくとも、疲労回復には効果があると言っている。

### 3. チョコが非常食に

北アルプスで8月13日に遭難した男性 (74才)は、沢の水を飲みながら、持っていたチョコを小分けにして食べ、救助を待っていたという。チョコは山登りだけでなく、地震などの災害時の非常食にもなる。

ちなみに、板チョコ1枚50グラムで279カロリーある。おにぎり1個より軽く保存も効く。何よりも、チョコに含まれる、テオプロミンという物質は、精神的な疲労も回復でき、パニックに陥りがちな非常食にはうってつけである。何れにしても、食べ過ぎには注意が必要です。 (安田)

## びわこ彦根広報板

## [7月の活動記録]

時間外預託点数 6点 (1人) 奉仕活動点数 3点 (3人)

## [運営委員会・月例会]

 実施
 8月
 8日(火)PM1:30~

 予定
 9月
 5日(火)PM1:30~

## [7月の経過報告]

\*宅老所の開催実績

おしゃべり 3回14名

パソコン 0回

卓 球 5回51名

読 書 6人12冊

チビッコサロン 7組15名

〔助け合い〕 0件

### 〔福祉調査センターの活動〕

 実施
 8月 0件(外部評価)

 予定
 9月 2件(外部評価)

#### [連絡事項]

- ・9月5日(火)第一火曜はコンキ体操をします。テレビで映像を流します。楽しみながら映像に従ってください。
- ・監査をお願いしていた、「松田津ぎ江さん」 が亡くなられました。謹んでお悔やみ申し 上げます。家族葬でした。
- ・岩崎豊子さんが、体調が悪く入院されています。退院されるまで「ナルクカフエ」は お休みいしますが、おしゃべりサロンは引き続き行っております。