



2月14日はバレンタインデー



チョコレート消費量が他の月の3倍になるとされる2月。バレンタインが近づくと、「チョコレート商戦」と言われるほど、多くの種類を見かけるようになります。バレンタインの起源は3世紀、イタリアのローマ。愛の守護神とされる聖バレンチノの死を悼む日、2月14日を「Saint Valentine's Day」と呼ぶようになったことが由来です。バレンタインは「愛の日」と呼ばれるようになり、「恋人たちの日」として、ヨーロッパから世界各国へと広がっていきました。欧米では男性から女性にメッセージカードや花束、ジュエリーなどを贈る、恋人とレストランで食事をして過ごすなどが一般的です。ベルギーでは家族や友人に、感謝を伝える日とされています。韓国は日本と同様に、女性から男性に贈りものをするのが一般的です。



日本のバレンタインの始まり

諸説ありますが、神戸の洋菓子メーカー「モロゾフ」が「欧米で愛する人に贈り物をする」という文化を日本でも広めたいと、バレンタインデーに大切な人にチョコレートを贈るスタイルを紹介したことがきっかけとされています。たくさんのチョコが並ぶこの時期に、自分好みの逸品を探してみるのもよいかもしれません。



免疫力を上げる食事で風邪予防

風邪を引く原因は免疫力の低下

風邪とは一般的にくしゃみ、鼻水、発熱、咳などの総称を指します。免疫力が低下する原因は運動不足、不規則な生活習慣、栄養の偏り、ストレスの溜めすぎなどがあげられます。

免疫力アップの強い味方ビタミンC

栄養バランスが崩れていると、体の働きが低下し、免疫力にも影響があります。免疫力を上げるには抗酸化作用と酵素の働きを助ける作用があるビタミンCがとても有効です。多く含まれる食材として赤パプリカ、ブロッコリー、レモン、キウイフルーツなどがあげられます。

ビタミンCを効率良く摂取するポイントは二つあります。

一つ目は水に溶けやすい性質があるので、スープにすると溶け出した栄養素も丸ごと摂取することができます。

二つ目は熱に弱い性質があるので、火を入れすぎないことで栄養素の損失を最小限にすることができます。



ビタミンCを多く含む食品



生のまま食べる機会が多い果物はビタミンCを逃さずに摂取することができるのでとても良いですね。また、旬の食材は特に栄養価が高いので、旬の食材を選ぶようにしましょう。まずは食事に少しビタミンCを取り入れる一工夫で風邪予防を意識してみてください。

