

知って得する！ 2月の健康雑学

2月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期。でも、節分やバレンタインなどのイベントにも健康を守るヒントが隠れています！

「へえー」と思うようなトリビアと、それにもつわるお話を紹介します。寒さに負けず、元気に春を迎えましょう！

「鬼は内！」と唱える地域もある？



節分といえば「鬼は外、福は内」ですが、実は全国共通ではありません！京都や奈良の一部では「鬼は内！」と唱える地域もあります。鬼を「悪者」とせず、むしろ家を守る存在と考える地域もあるからです。

何が健康にいいの？



豆まきを使う大豆にはイソフラボンがたっぷり！これは脳の神経伝達を助ける働きがあり、**認知症予防や記憶力アップ**にも効果が期待されています。

バレンタインデーは「健康のお守り」だった？

バレンタインデーといえばチョコレート。でも、実はこの記念日、もともと病気を癒やす**聖人バレンタイン**が由来なんです。



チョコの何がいいの？

- 高カカオチョコ(70%以上)の効果！
 - ✓ 血圧を下げる↓動脈硬化の予防
 - ✓ ストレスを和らげる↓ストレス軽減
 - ✓ 記憶力アップ↓認知症予防
- チョコだけおいしい効果が目白押しですが、食べすぎには注意が必要です。

恵方巻は実は健康巻？ 縁起も栄養もまるかぶり

節分といえば恵方巻！「その年の恵方を向いて無言で食べると願いが叶う」と言われていますが、実は健康にも良いことがあるんです。

恵方巻の具材は7種あります

が、これは**七福神にちなんでいる**と言われます。

実は栄養バランスの取れた組み合わせになっているんです！



7種類の健康効果

- ✓ 桜でんぶ↓タンパク質が豊富
- ✓ キュウリ↓食物繊維で腸活
- ✓ シイタケ↓ビタミンDで免疫力向上
- ✓ 卵↓タンパク質で筋力維持
- ✓ ウナギ↓ビタミンAで目などの健康
- ✓ かんぴょう↓カリウムでむくみ予防
- ✓ エビ↓アスタキサンチンで抗酸化作用

2月は逃げるって本当？

2月は「逃げる」とよく言われますが、なぜ短く感じるのでしょうか？その理由の一つは、**単純に他の月よりも日数が少ないこと**。わずか2〜3日の違いでも、スケジュールが詰まりやすく、短く感じやすいのです。



忙しく感じると、体内でストレスホルモンが分泌されやすくなり、免疫力低下や疲労感の増加につながる事が研究でわかっています。

- ✓ 1日1回は**何もしない時間**をつくる
- ✓ デジタルデトックスを試してみる

いくつ「へえ」と言える雑学があったでしょうか？取り留めのない雑学でも、脳の健康維持にはとても有効。日々新しい発見をしつつ、元気にこの冬を乗り切りましょう！