meguマガ

2013.2月号… Vol.57

チョコレート ココア… カカオのお話…

寒い冬の日には、温かいココアや甘いチョコレートが恋しくなりませんか？　バレンタインデーも近く、チョコレートが注目される冬。原材料の『カカオ』についてのお話です。。。

チョコレートやココアというと、甘くて太る元、体に悪そう…そんなイメージもあるかと思いますが、以前ココアブームが起きたこともあるように、実はカカオに含まれるポリフェノールは赤ワインのポリフェノール含有量をはるかに超えるのですね！

↳ ポリフェノールとは、ガンや動脈硬化など、様々な病気の原因となる活性酸素（体をサビつかせる素）を抑えるという有難い成分です♥

最近では、現代病のひとつアレルギー（花粉症）やリウマチの原因となる活性酸素もポリフェノールが抑えることがわかり、効果を発揮しているそうです！　これからの「花粉症予防にココアやチョコレート♥」なんだかうれしくなりますスマッ☺

日本人に多いと言われている胃かいようや胃がん…これらの原因はストレス性とされることも多いのですが、ココアやチョコレートの香りは集中力を高める反面、精神を安ませる効果もあり、ストレスに対する抵抗力を強めてくれます♥　その上、それらの病気と関わり深いピロリ菌を抑えたりすると言うのですからW効果ですよね!!　チョコレートで有名なスイスではガンの中でも胃がん発症率が低いというのも納得の事実と言えそうです！

カカオ・ポリフェノールを上手に摂ると「太りそう」「体に悪そう」ということよりも『健康』への期待が高まりそうですねっ♥

例えば…☺♪

♥様々な活性酸素、アレルギーを抑えたいなら…
1日1個ココアドリンクとか、朝食のトーストにチョコレートシロップを塗るとか…継続が大切♥

♥仕事の集中力アップ、イライラ・ストレス解消なら…
仕事前にチョコレート ひと口（1粒）とか、温かいココアドリンクで ほっと一息とか…
上手なお付き合いで健康GETです☺♪

さてさて…そうして意外にも?! 健康に欠かせないとわかった『カカオ』（ココア・チョコレートの原材料）は、とってもおもしろい樹なんですよ～…!!

花もまるで妖精のようですね♥　何より おもしろいのが実は まるでラグビーボールみたいで、枝にもなりますが、幹にも直接実るという!!（笑）

新宿御苑で見られるそうです！

いも☺は今年、カカオを育てたことなったのでした！（笑）

ワンポイントアドバイス コーナー

Vol. 愛犬家住宅コーディネーター

たのしい♪ペット経費節約術

家族に動物を迎えると、当然人と同じく医療費がかかりますよね。最近はペット保険もありますが、適用外の治療も多く、大変高額な出費に。いざという時の適切な医療費を貯蓄して頂くためのアイデアご提案も、飼い主様とご家族（ペット）の快適生活をアドバイスする私のお役目♥塵も積もれば…ですが、日々の消耗品（トイレシートや介護用オムツなど）や、暖房器具、滑り止めマットなどなど…『ペット用品として買うと高いけど、人間用で代用して安く買えないかしら？』とか『100円ショップで代用する工夫を教えて！』とか、『こんな時どうしてるの？』というようなご相談を頂けましたら、ちょっと楽しい節約術をアドバイスさせて頂きます♥多頭数の保護犬と暮らす私☺でこその『楽しく工夫で経費削減』のアイデア満載♥　もちろんご相談無料ですのでお気軽にお問合せくださいませ☺♥

E-mail megumaga.imo.aikenka@gmail.com

今月工事

私たちが提供したもの…

『洗面台のお化粧品、整理したいの…。』

正面が化粧鏡、右隣は衣類収納家具、左側は壁です。
化粧品を収納するという機能と共に、
化粧品を識別するのも手に取るのも簡単に。
更に機能優先ではあるけれど見た目も大事…。

諸条件を頭に諸々検討し、こうなりました。

『使いやすくて綺麗！120%満足！』

私たちが取付したものは化粧棚ですが、
結果的に お客様にご提供したものは、
毎日化粧室を気持ちよく使える…
『安堵』でしょうか。

お客様が求められる『効果・効能』は???と、
そこから入ることが最も重要なことですね。

megumaガ 編集長 いも☺
発行元
恵建設株式会社
東京都新宿区新宿1-18-4
電話3350-6689
FAX3350-8186
ご感想に お問合せください