

花ちゃん・オー君・モンスターのかくかくドキドキ相立ててく3

国立市立国立第七小学校

平成28年2月16日 NO.92 (292)



花ちゃん 「かつて、『^{かみさま}の^{もの}飲み物』とうたわれたチョコレートは、^{いま}も^{けんこつ}健康によいお菓子として、^{せかいじゅう}世界中で愛されている^た食べ物なんですね。」

オー君 「わかったよ。^{きょう}今日はチョコレートクイズでしょ。^{はや}早くやろうよ。」

花ちゃん 「では、^{だい}第1問。^{もん}チョコレートを^た食べると^{むしば}虫歯になる？さあどうでしょう。」

オー君 「そうだね、^あ当たっているかもしれないので、○かな。」

花ちゃん 「ブブー。^{せいかい}正解は×です。^た食べたのがチョコレートだから^{むしば}虫歯になったというのは、^{おお}大きな^{ごかい}誤解なのです。^{せいふん}チョコレートの成分には、^{むしば}虫歯を防ぐ^{はたら}働きもあるんです。でも、^た食べ終わったら、^{かなら}必ず^は歯を^{みが}磨きましょう。どんな^た食べ物でも^{ふえいせい}不衛生は^{むしば}虫歯の^{いちばん}一番の^{げんいん}原因です。」

オー君 「そうなんだ。なーるほど。では、^{だい}第2問をよろしく。」

花ちゃん 「チョコレートを^た食べると^{ふと}太る。○か×か。」

オー君 「チョコレートは甘いし、脂肪が多いから太ると思います。」

花ちゃん 「ブブー。これも×です。様々な実験から、チョコレートに含まれる脂肪成分は、吸収されにくく、低カロリーでヘルシーだといわれています。」

オー君 「へえー。そうなんだ。それじゃ、朝昼晩と3食チョコレートもいいね。」

花ちゃん 「こまったオー君ですね。食べ物は何でも適量にバランスよくがいいんです。第3問は、チョコレートを食べると鼻血がでる。○か×か。」

オー君 「よく言われるもんな。だから、○かな。」

花ちゃん 「これも×です。昔からうわさのように言われていますが、何ら科学的な根拠はありません。だから×です。第4問は、チョコレートを食べると、にきびができるか。」

オー君 「それもよく聞くので、○かな。」

花ちゃん 「ブブー。これもうわさだけのことのように、科学的な根拠はありません。なので、答えは×です。それでは最後のクイズです。夜にチョコレートを食べると眠れなくなる。○でしょうか。×でしょうか。」

オー君 「そうだ。聞いた事あるぞ。これは×だ。寝る前には食べてはいけないんです。」

花ちゃん 「そうね。よく夜にコーヒーやお茶を飲むと眠れなくなったりしますが、これは、『カフェイン』という物質が神経を興奮させるからです。チョコレートにも少量の『カフェイン』は含まれていますが、反対に、気持ちを和らげたり、神経を安定させたりする『テオブロミン』という物質がたくさん含まれているんです。ヨーロッパには寝る前にチョコレートを食べたり飲む習慣があるそうです。また、近年の研究では、チョコレートやココアが老人のボケの予防を手助けするという報告もあるくらいなんです。」

清涼飲料水の原料コラについて

カカオノキと同じアオギリ科にコラノキという有用植物がある。コラノキは西アフリカ原産の常緑樹。幹はまっすぐに伸び、高さが20メートルにもなる。果実は星型で、中に8個のかたい扁球形の種子がある。この生の種子を、原住民たちは古くから咀嚼嗜好品として愛用していた。この種子にはカフェインの他にコラニンというものを含み、清涼飲料水の原料に用いられている。正しくはコーラではなくコラである。