



## 2月の主な行事

1日 :	生活習慣病予防週間	9日 :	肉の日、福の日
3日 :	節分	11日 :	建国記念の日
4日 :	立春	14日 :	バレンタインデー
7日 :	北方領土の日	20日 :	歌舞伎の日



## 今月のかわら版 : 1 「チョコレートの世界」

2月14日は、バレンタインデー。

### ◆バレンタインデーの起こり

ローマ帝国では強兵策のひとつとして兵士の結婚を禁止してきましたが、ローマの司祭聖バレンタインは、多くの兵士を結婚させたため、269年2月14日処刑されました。聖バレンタインの死を悼む宗教的な行事が、14世紀に入り若い人たちの愛の告白やプロポーズの贈り物をする日になってきたといわれています。

このバレンタインデーの主役ともいべきチョコレート。チョコレートは紀元前の昔から不老長寿の食べ物として、多くの人を魅了してきました。

### ◆チョコレートの歴史

チョコレートの主原料カカオ豆は、カカオの木の果実の中にある種子です。カカオ豆は紀元前2000年頃から中央アメリカやメキシコ南部で栽培されていたといわれ、貨幣として扱われていたこともあるほど貴重な食べ物だったようです。この頃はカカオ豆をすりつぶして水や湯に溶かしただけの非常に苦い飲み物でした。これが、中米征服者であるエルナン・コルテスによりスペインに持ち込まれ、貴族の間で砂糖を入れたココアが考えられ、飲み物として大流行しました。



その後19世紀半ばイギリスでお湯に溶かさずそのまま食べられ、長期保存が効くということで食べる固形チョコレートが発明され、チョコレート製造ブームが起こりました。これが現在の固形チョコレートの原型です。

### ◆チョコレートの効能

チョコレートはお菓子の代表的な存在ですが、体にいい成分、ポリフェノールが大量に含まれています。

★ポリフェノールが赤ワインの2.5倍

カカオ豆に含まれるポリフェノールは、血液をサラサラにしてガンや動脈硬化を防ぎ、コレステロール値を下げます。

★ストレスに勝つ

他にも、集中力や記憶力を高め、気持ちを穏やかにし、体のストレスへの反応を抑える働きがあります。

★虫歯を防ぐ

ポリフェノールの抗菌・殺菌作用により、虫歯を抑える働きがあります。ミルクよりビターの方がカカオ成分が多く、砂糖が少ないため虫歯抑制効果が高いようです。

体にいいからといって食べすぎは禁物。上手にとって、健康な生活を送りましょう。

## 今月のかわら版 : 2 「地球のいのち、つないでいこう～「生物多様性」のお話～」

2010年10月に、約190カ国の環境担当の各国政府関係者や環境NGO等1万人弱が参加する「生物多様性」に関する国際会議—第10回生物多様性条約締約国会議(COP10)が愛知・名古屋で開催され、日本は議長国としてこの会議をリードすることになりました。環境省では、この機会を捉え「地球のいのち、つないでいこう」という標語を作り、日本国内の一般人向けにCOP10や「生物多様性」に関心を高める運動をはじめました。

この「生物多様性」と私たちの生活との関係を少し考えて見ましょう。「生物多様性」とは、あらゆる生き物の種類の多さと、それらによって成り立っている生態系の豊かさやバランスが保たれている状態を言い、さらに、生物が過去から未来へと伝える遺伝子の多様さまでを含めた幅広い概念です。今何気なく享受している食べ物、住まい、服や薬など、私たちの暮らしや命は地球上のすべての生き物の恵みに支えられています。つまり、「生物多様性」が保たれていることでその恵みを受けています。

しかし、その恵みを得るための資源開発、土地開発や乱獲が、多くの種類の生き物の絶滅をもたらしています。

たとえば、紙の材料となる木は、生き物の宝庫とされるアマゾンやインドネシアの熱帯林から不法に切り出されたものもあります。

その結果、森の生き物たちは急速にその数を減らしています。その中には将来暮らしに役立つ可能性がある植物も含まれているかもしれません。私たちが今生き物を減らすことで、私たちの子孫が自然から得られる恵みは大幅に減ってしまうのです。

では、私たちの暮らしを維持し、且つ私たちの子孫に自然の恵みを残すため、今何ができるでしょうか。自然環境を守る活動に参加する、または支援していくこともその一つですが、生活用品を購入する際に、その製品の原材料が生き物について考慮されて採取されているかを考えてから買うことも大切です。

私たちは、身の回りの生活用品に気を配ることで、生き物の多様性を守り、未来の世代の暮らしも守ることができます。

「地球のいのち、つないでいこう」、私たち一人ひとりが、毎日の生活から考え行動していきたい問題です。

