

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。
この季節、まだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？
今回紹介するのは、松尾芭蕉の弟子の中でも優れた弟子の一人であった服部嵐雪（はっとりらんせつ）の句で、梅が一輪咲くたびに少しずつ暖かくなっている様子を表しています。

梅一輪一輪ほどの暖かさ

服部嵐雪



【分類】 梅 バラ科 サクラ属

【学名】 Prunus mume

別名で春告草（はるつげぐさ）とも言われ、2月ごろから花を付け始める。江戸時代以降は花見といえどもつばらサクラの花を見ることとされていますが、奈良時代以前は「花」といえば梅をさす事が多かった。また菅原道真が梅をこよなく愛していたことから、学問の神である天神のシンボルとして使用されています。

日本の梅の実には強い酸味を持ち、古くは調味料の一つとして使われてきました。この酸味はクエン酸で、疲労や老化の原因となる焦性ブドウ酸の発生を、減らす力があると言う事がイギリスのクレープス博士の研究で証明されました。

世界珈琲にゆーす



2014
2月号

Vol.84

発行所
株式会社
ワールドコーヒー
企画開発課

小さいころ ふしぎにおもってました。

2月は1年で1番日数が少ない月です。皆さんなぜ2月は日数が他の月と比べ少ないのか考えたことはありますか？それはうるう年と深い関係があります。ではいったいなぜ一年の終わりの12月や初めの1月ではなく2月なのでしょう。その理由は**紀元前46年**までさかのぼります。



紀元前46年当時、古代ローマで採用されていた暦、**ユリウス暦**では既にうるう年が作られていました。4年に一度、西暦年が4で割り切れる年をうるう年としていました。しかしこの計算では約128年に1日の割合で暦と季節がずれていました。

この古ローマ暦では、後の**3月である Martius(マルティウス)**が年初にあたり、後の**2月である Februarius(フィブリアリス)**が年末にあたります。そのため最後の月である2月の日数が減らされることになり、そのなごりが現在にまで残っています。

その後1000年以上使われていたユリウス暦ですが、時代が進むにつれ次第に暦と季節がずれてきました。そのため、1582年に当時を代表する学者たちが集められ、暦の研究が行われました。その結果現在使われている**グレゴリオ暦**が制定され、現在ではそのずれはわずか約3320年で1日となりました。

甘いあわせはいかが？

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえばやっぱりチョコレート、と言う事で当店自慢のチョコレートメニューをご紹介します。



生チョコ

- 2個セット 100円
- 6個セット 290円

ダークチョコレートと、ホワイトチョコレートの二種類の味が楽しめる生チョコは、やわらかく食べると口いっぱい香りとうま味が広がります。

焼きチョコ

- 100円



濃厚なチョコレートの風味が味わえる、一口サイズのチョコレートケーキ。コーヒーだけじゃ少し物足りないといったときなどにぴったりです。

どちらもコーヒーとの相性は抜群ですので、食事の後や、午後のゆったりしたひとときなどにいかがですか。

チョコレートの おいしい効果

さて皆さんが食べているチョコレートには実は、さまざまな体に良い効果があること知ってましたか。

効果があるのは、ダークチョコレートと言われる、カカオマスが40%以上で乳製品が入らないチョコレートです。効果を期待するのであるならカカオマスが70%以上含まれているものが理想的です。さまざまな効果のあるチョコレートですがその中でも、一番注目したいのがダイエット効果です。

実はダイエットに効果的！

まず、チョコレートはカロリーが高くダイエットの天敵とされていますが実はチョコレートに含まれている成分の中で、ポリフェノールの一種でもある「**エピカテキン**」は筋肉を増やし、体重を減らす効果があり、適度に摂取する事でダイエットに効果があるという実験結果があります。食べる目安としては板チョコだと1日に2/3枚程度です。

チョコレートの健康成分が血中に残るのは2時間程度といわれているのでそれに合わせて一日に数回に分けて食べるのが効果的です。

上に書いた以外にも、高血圧の予防や改善にも効果があるとされているチョコレートですが、糖質や脂質も高い食べ物です。あまり食べ過ぎると、真逆の効果となる場合がありますので適量を摂取する事が大切です。

