

チョコレートの効果

チョコレートと学習の関係を調べた研究があります。3時間の学習でチョコレートを食べたグループは食べないグループと比べて、集中力が持続し、疲労感が抑えられていたという分析結果が出ました。

これは、チョコレートの主原料であるカカオに学習の効率化に適した成分が含まれているからです。それはカカオポリフェノールです。脳の血流量を増やす働きがあり、血流がよくなることで、脳の活性化や記憶力が向上したからです。他にも苦みの成分のテオブロミンは集中力を向上させ、精神を安定させるセロトニンというホルモンを増

やすことで精神的疲労を抑える働きがあります。

チョコレートの甘さであるブドウ糖は、脳にとって唯一のエネルギー源で疲労回復に役立ちます。疲れたときに甘いものが欲しくなるのは、脳がエネルギーを求めているからです。

学習の効率化に効果がある成分はカカオに含まれているため、カカオ70%程度配合の苦めのチョコレートがお薦めです。カカオが多い分砂糖が少ないので、血糖値の影響による眠気が起きにくくなるそうです。

チョコレートを食べることで腸内環境が整い、老廃物の排出がスムーズになるため、むくみ対策や脂肪の蓄積を抑えることができます。そのためダイエットの成功につながるそうです。

〇語彙力チェック

①「ハイカラ」の対義語は次のどれか。

A 蜜カラ B 低カラ C 凡クラ

②次の文の口に適当な語を選べ。

漱石が殆ど全ての作品で糾弾してやまなかった、資本主義形成に伴う口金主義（高橋和巳「漱石における近代」）

A 愛 B 拝 C 人 D 耽

③「稗史」の正しい意味は次のどれか。

A 絵画 B 彫刻 C 物語

④「背馳（はいち）」とほぼ同義の言葉は次のどれか。

A 背面 B 背信 C 背反 D 背水

⑤「心に深い衝撃を与えること」を意味する「□□をえぐる」という表現がある。□□に入る語は次のどれか。

A 眼球 B 骨肉 C 脳裏 D 肺腑

⑥「図らずも」の使い方として、間違っているのは次のどれか。

A 図らずも同じ電車に乗り合わせた。

B 図らずも不和を露呈した。

C 図らずも期待どおりであった。

D 図らずも委員長に選ばれた。

（解答）①A ②B ③C ④C ⑤D ⑥C