



Imagine communication feb / 2026

no. 373

早くも1月が終わり大阪万博の余韻も徐々に終わり……
今年2026年はスポーツイベント目白押し！！

2月開催の冬季オリンピックを皮切りに…

ミラノ・コルティナ冬季オリンピック(イタリア) 2月

ベースボールの祭典WBC(準決勝・決勝はマイアミ、
日本の予選は東京ドーム) 3月

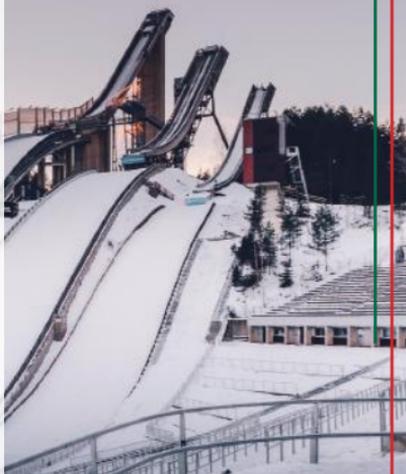
FIFAワールドカップ(アメリカ・カナダ・メキシコ 初の
3カ国共同開催) 6月

アジア競技大会(名古屋) マスコット名「ホノホン」 9月

ラグビーワールドカップ(オーストラリア・パプア
ニューギニア) 10月

アフリカ大陸初、ユースオリンピック(セネガル・
ダカール) 11月

数年に一度の国際大会だけでもざっと上記の通り
今年にはスポーツに注目です！！



2月旬の食材

小松菜

ビタミン類、ミネラルが豊富
抗酸化作用、体の免疫を活発にする
作用があるβカロテン
骨の健康に欠かせないカルシウム

春菊

βカロテン、貧血予防に役立つ鉄分

キャベツ

胃や肝臓に優しいキャベジンと呼ば
れるビタミンU
ピロリ菌や大腸菌等から守ってくれる
インシアシアネート

サバ

必須アミノ酸 カルシウムの吸収を
助けるビタミンD

鱈

髪や肌に艶を与えるタンパク質、
貧血予防に役立つビタミン12

リンゴ

抗酸化作用を持つポリフェノール、
食物繊維、ビタミンC

その他にも色々な旬の食材があります。
2月は寒さに加えて花粉の影響やゆらぎ肌を
感じる方もいると思います。
内側からのバランスの良い対策してい
きたいですね。

チョコレートはダイエットの味方?or敵? *Staff column*

2月はチョコレートの種類が増える時期!
チョコレートは甘いからやっぱり太る?と
思う方もいるかと思いますが食べ方次第で
わかるみたいですよ!

チョコレートの栄養価値

◆ポリフェノール

チョコレートの主な原料となるカカオにはポリフェ
ノールが多量に含まれています。
ポリフェノールには血管を拡張させて血圧を下げる
効果が期待できると言われています。実際に高血圧
の方が下がったという症例もあるとか.....他にも動脈
硬化予防・美肌効果・脳の活性化による記憶力アップ
にも繋がる効果もあるそうです!

◆テオブロミン

チョコレートの苦み成分で、食品のなかでも含まれているものが少ないです。効果としては脂肪の蓄積を
予防することができます。しかし、過剰摂取すると興奮作用や利尿作用にも刺激を与えてしまうので適量
心がけましょう。

◆カカオプロテイン

カカオプロテインは難消化性なので、小腸で吸収されることがありません。そのため大腸で腸内細菌のエサ
になることで、便のカサを増やし便秘解消のサポートを行ってくれます。
ほかにも、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため健康食としても注目できますね!

ここからが大事ですよね?!

チョコレートの選び方

◆カカオ70%以上のハイカカオチョコレート → 血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

◆機能性表示食品やロカボの表示がついているもの → シュガーレス等のものは血中の中性脂肪の上昇を
防ぎます。

◆クッキーやビスケットはNG! → カロリーが高く、余分な脂質や小麦粉を摂ってしまいます。

知ってはいるけど、つつい甘くて食べやすく値段もお手頃なものを買ってしまう私です!

皆さんも是非参考までに!

スタッフ 中島

