

2月14日は**恋人の日**

この日はもともと聖バレンティヌス司教に由来する日です。聖バレンティヌス司教は結婚が禁止されていた当時のローマで、結婚を望む恋人たちの手引きをしたため「愛の守護者」とされています。そのため、**2月14日は世界各地で男女の愛の誓いの日とされました。**

日本では一般的に女性から男性にチョコレートを渡す日ですが、欧米では女性から男性へと限定されるものではなく男女問わず様々なものを送る日となっています。

チョコレートを食べ過ぎると鼻血が出ると言われますが、実は食べ過ぎはきっかけの1つです。チョコレートには血流を良くする作用があります。鼻の粘膜が弱っているときや傷がついているときにチョコレートを食べ過ぎると血液の活発な流れにより粘膜が破れるため鼻血が出ると考えられています。

チョコレートをたくさんもらっても食べ過ぎは禁物です。チョコレートに限らずどんな食べ物も『適量』を心掛けましょう。

バレンタイン

