

療食科だより

2月14日はバレンタインデー！そこで、今回はチョコレートの栄養についてご紹介します。

チョコレートの健康パワー（カカオポリフェノール）

がんや動脈硬化などの
病気の予防！

- ・ 活性酸素を抑える
- ・ LDLコレステロールの酸化を防ぐ

ストレスに勝つ！

- ・ ダークチョコレートで不安ストレスを軽く
- ・ 甘い香りで集中力・記憶力がアップ
リラックス効果あり！

ミネラル豊富

- (カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛など)
- ・ 体の機能の調整に役立つ

カカオ ポリフェノールの 効果



※ダークチョコレートとは、カカオ74%のチョコレート

チョコレートのウソ・ホント

○ チョコレートを食べ過ぎると鼻血が出る?! って、本当?

医学的には全く関係ありません。



○ チョコレートは太る?!

チョコレートの脂肪は、体内の吸収率は低いですが砂糖も多く含むため、食べすぎると太ります。チョコレートの効果を求めるなら砂糖が少なくカカオの多く含むものを！（70%くらいが食べやすい）量は多くても50gまで！！



○ 疲れた時のチョコレートは効果あり?!

疲労回復には速効性があります。苦味は脳へ、香りは気持ちに刺激を与えます。でも一時的な効果ですから、チョコレートに頼らず、十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、体と心を休ませましょう。



いつもチョコレートに頼っていると「逆効果」になります。
注意してください！！