

しおさい栄養だより

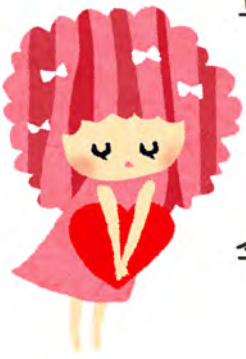
Shiosai Nutrition News

高カカオチョコレートの健康パワー

2月といえば、バレンタインデー。店頭にはさまざまなチョコレートが並びます。近年はカカオが多く含まれる「高カカオチョコレート」が販売されており、健康効果が期待できると人気を集めています。

※カカオ含有量については明確な定義ありませんが一般的なミルクチョコレートは30~40%が多く、70%以上のものは高カカオチョコレートと呼ばれています。

今回は、高カカオチョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」や「カカオプロテイン」の健康パワーについて紹介します♪



高血圧の改善

動脈硬化の予防

美肌効果

脳の活性化
記憶力アップ

便秘の予防・改善

脂肪の分解促進
蓄積予防

食べる時の注意点

- 間食は1日200kcalが目安。カカオ70%のチョコレートでは1日25g程度が適量。
※1日の間食を全てチョコレートで摂る場合の量です。
- ミルクチョコレートよりも、高脂質・高カロリー。
カフェインも含まれているので、食べ過ぎには注意！
- カカオポリフェノールは、長時間体内に蓄えることができません。
一度に食べず、数回に分けて食べることをオススメします。

何事も適量が
大切です★



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 0972-85-0539