

すばる六甲 栄養だより



2月14日のバレンタインデーは大切な人にチョコレートを贈る催しですね。
チョコレートは原材料のカカオに含まれるさまざまな成分が健康に効果があると注目され、
現在では健康志向に特化した商品も数多く販売されています。

チョコレートのカカオ2大成分

カカオポリフェノール

血圧低下
動脈硬化予防
美容効果
アレルギーの改善
脳の活性化

カカオプロテイン

便通の改善

チョコレートの食べ方のポイント◎

健康効果が高いのは主にビタータイプのもの

カカオ分70%以上の高カカオチョコレートがおすすめです

購入の際はパッケージ表記を確認してみましょう！

1日30グラムを越えない程度の量※を

少しずつこまめに食べましょう

(※明治の「チョコレート効果」の場合、1日3~5枚が目安)

食べるタイミングは1日数回にわけて

食前、食間に