

## チョコレートの不思議

今回のテーマは「チョコレート」です。チョコレートはカカオの種子を発酵・焙煎したカカオマス为主原料とし、これに砂糖、ココアバターを混ぜて作られています。なかでも注目のカカオマスに含まれる「カカオポリフェノール」という成分について紹介します。



### カカオポリフェノールとは？

- ・チョコレートの主な原料「カカオ豆」に含まれるポリフェノール (=抗酸化物質)



### 高カカオチョコレートがおすすめ◎

高カカオチョコレートとは…

- ・カカオマスが70%以上含まれているもの（成分表をよく見ましょう！）
- ・カカオポリフェノールが多く含まれている

## 期待される効果

### ①血圧低下



カカオポリフェノールを摂取することで血管が広がり、**血圧低下**の効果が期待できます。

### ②動脈硬化予防



動脈硬化を引き起こす原因の1つは「LDLコレステロールの酸化」です。  
(悪玉コレステロール)

カカオポリフェノールには「LDLコレステロールの酸化」を防ぐ「**抗酸化作用**」があるため、動脈硬化の予防が期待できます。

### ③老化防止



年齢とともにシミ・シワの増える「老化」の原因は人の体内にある「活性酸素」。  
カカオポリフェノールの「**抗酸化作用**」が活性酸素の働きを抑制し、老化防止効果の期待ができます。

## 注意

一般的に、間食の適量は1日200kcal以内と言われています。  
チョコレートの食べ過ぎは肥満など病気の原因となります。  
板チョコ半分（25~30g）で150~200kcalです。目安にしましょう！

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

