

栄養通信

知らなかった！チョコレートの効果

チョコレートは不健康食品のイメージも強いですが、実は身体にうれしい成分がたくさん含まれており、いろいろな効果を持っています。チョコレートのもつ効果をご紹介します。



*チョコレートを食べて集中力UP

チョコレートに含まれるテオブロミンが脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高めます。自律神経を調節する作用もあるので、リラックス効果も期待できます。

*チョコレートにはアンチエイジング効果がある？

チョコレートに含まれる代表的な成分カカオ・ポリフェノールには、肌の老化を引き起こす活性酸素を除去し、ストレスを緩和させる作用があり、エイジングケアへの効果が注目されています。



*チョコレートの食べ方

チョコレートは身体によい成分をたくさん持っても高カロリーなもの。食べ過ぎには注意しましょう。適正な量を守って食べることが健康効果に繋がります。

- ・摂取目安：ダークチョコレートで1日25g
 - ・食べ方：1日3～5回くらいに分けて食べる
- ちょっと空腹に感じたときやイライラしたり緊張したときに食べると栄養補給とともに心身をリラックスさせストレス解消にもなります。

*おすすめのチョコレート

健康効果があるのはダークチョコレート！特にカカオマスが70%以上のものをおすすめします。



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

