



残暑厳しい昨今、いかがお過ごしですか。秋風立つのが待ち遠しい毎日です。
高脂肪・高カロリー食品であるがゆえに「鼻血が出る」「太る」「虫歯になりやすい」と
何かと攻撃されがちな【チョコレート】いくつかの成分が健康パワーとして注目されています。
今回は意外な健康パワーを秘めたチョコレートについてお話したいと思います。

☆抗酸化作用がある

人間の体をサビつかせる活性酸素と闘う抗酸化物質(スカベンジャー)には、ビタミンC、βカロチン・
ビタミンE・ゴマリグナン・リコピン、ポリフェノール類などがあります。赤ワインやお茶などと並んで
カカオにも豊富なポリフェノールが含まれており、すぐれた抗酸化効果を期待できます。

～ポリフェノールの抗酸化作用～

- 動脈硬化の予防作用がある
- コレステロール値を下げる
- がんの発生を抑制する効果がある

☆集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる

チョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があることがいろいろな実験から明らか
になっています。また、チョコレートにはテオブロミンという成分が含まれており、神経を鎮静させる作用が
あることもわかっています。

☆ミネラル、食物繊維が豊富

チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、
亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。

しかし「よかった～、これで思う存分食べられる！」と思うのはまだ早い
抗酸化作用をはじめ、いくつか体に嬉しい効果を期待できる一方、

チョコレートは紛れもなく高脂肪・高カロリー食品。

(板チョコ1/8個 約8g エネルギー40kcal・タンパク質0.4g・脂質3g)

チョコレートとうまく付き合うために、ぜひ心がけて欲しいのは食べるタイミング。

つまり、チョコレートのカロリーを脂肪として体にため込まずに、筋肉や脳の活動エネルギーとして
使い切るようにしてはみてはどうでしょうか。せっかくの美味しいチョコレート。
どれだけどう食べるか、体にいい食べ方を考えてみましょう。



☆いつ食べると効果的？

会議や試験の1時間前に食べることをおすすめします。

チョコレートには集中力や思考力を高め、その上、気持ちをリラックスさせる効果があります。

量は板チョコレートの1/4から半分が適当です。また、疲労回復にも役立ちます。

☆どんなチョコレートがいいの？

エネルギーを補給したい時には、ミルクチョコレート、

カテキンやポリフェノールを摂りたいならビターチョコレートがお勧めです。

※量には十分気をつけましょう。わからない事は、栄養士に聞いてみてください。