

チョコレートは健康に良い？

2月号

2月14日はバレンタインデー、誰かに渡したり自分用に少し豪華なチョコレートを購入したり…最近ではさまざまな種類のチョコレートが販売されています。

栄養成分表

ミルクチョコレート（板チョコ1枚約50g）

エネルギー	250～300kcal
たんぱく質	3.5～4.0g
脂質	15.0～20.0g
炭水化物	25.0～30.0g

糖質・脂質が多め！

食べ過ぎると太る、ニキビができるなどあまり食べてはいけない印象を持たれがちなチョコレート…実は種類や量などを工夫すれば健康に良い効果があります！

ーメリットー

チョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**の抗酸化作用（老化などの原因になる「活性酸素」の働きを抑え酸化を防ぐ作用）が高血圧症などの生活習慣病に有効と言われている→現在はカカオポリフェノールを多く含んだチョコレートも販売されています。成分表を見たときに「カカオマス」が多く含まれているチョコレートを選ぶと◎

例えば・・・



明治 チョコレート効果（1枚5g）

一日3枚から5枚を目安に毎日習慣的に食べることが勧められています。

引用：明治ホームページより

<https://www.meiji.co.jp/sweets/chocolate/chocokoka/howto/>

一般的に販売されているチョコレートは砂糖や油脂などが多く含まれています。食べ過ぎは糖質・脂質の過剰につながるため注意が必要です！

