

管理栄養士のきまぐれコラム♡



いち樹会 尾中病院 栄養室 2024年 2月号



最近お店には高カカオチョコレートがたくさん売っていますよね♪
今回は高カカオチョコレートの効果をお話します。

高カカオチョコレートには、カカオポリフェノールが含まれており、
たくさんの効果があります♪

- ① 血糖値を下げる
- ② 肝臓を守る
- ③ 食物繊維が豊富→便秘改善・糖質の吸収消化を穏やかに
- ④ 血圧低下
- ⑤ 動脈硬化予防
- ⑥ アレルギーの改善
- ⑦ 脳の活性化→認知症予防



※ポリフェノールは水に溶ける水溶性のため、摂り貯めすることができないので、
1日に数回に分けて食べると効果的です♪

食前・食事の前 20～30分前がベスト♡
もちろん食後に食べても効果アリ♪

1日の目安量
チョコレート 25g (約150kcal)



1月に院内でチョコレートの勉強会も行いました！！
みなさんチョコレートの歴史や高カカオポリフェノールの話を
とても熱心に聞かれていました♪



高カカオチョコレートには、おいしくて、よい効果がたくさん♪
ですが、食べすぎには注意してくださいね(^▽^)/