



## チョコレートの 秘密

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

甘くておいしいチョコレートは、食べ過ぎると太る、肌が荒れると思われがちです。しかし、何千年も前から薬として珍重されてきたチョコレートには健康的な成分が含まれているのです。



### ポリフェノール

強い抗酸化作用のあるポリフェノールには、血液をサラサラに保ち、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。

### リグニン

食物繊維の一種で、消化器官を通る過程で有害物質を吸着して便に排出する作用があります。

## テオブロミン

カカオ豆もテオブロミンには血行をよくし、緊張をゆるめる効果があります。

## より健康的なチョコレート？！

カカオ含量が多いビターチョコレートがおすすめです。特にカカオ含有率 70%以上のハイカカオチョコレートは栄養成分が多く含まれています。

気分や、シチュエーションによって甘いミルクチョコレートと、ほろ苦いハイカカオチョコレートを食べ分けて、健康におやつを楽しみましょう。