



バレンタインもあり食する機会も多々 チョコレート、健康にも役立つ こと知っていますか？

近年、チョコレートは、カカオに含まれている カカオポリフェノール による多くの健康効果が注目され、中でも、高カカオチョコレート (カカオが70%以上含まれているチョコレート) の効果が注目されています。

## 高カカオチョコレートで期待できる効果



### ★便秘改善

カカオに含まれているカカオプロテインは、難消化性たんぱく質のため、小腸で吸収されずに大腸に届き、便のカサを増やすため、排泄を促してくれます。

### ★美肌効果

高カカオチョコレートには、カカオポリフェノールが多く含まれています。カカオポリフェノールには、抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を抑制する働きがあります。そのため、アンチエイジングや美肌効果が期待できます。

### ★ストレス緩和

カカオポリフェノールには、心的ストレスの抵抗力を上げる働きがあることがわかっています。

### ★動脈硬化の予防

カカオポリフェノールの作用により血流が改善されるため、動脈硬化や脳卒中の予防が期待されています。

### ★アレルギーの予防

カカオポリフェノールが、アレルギーの原因となるものを抑え、アレルギー予防の効果が期待できます。

## 高カカオチョコレートの摂取量

★ 1日に食べる高カカオのチョコレートは、50グラム以内 (板チョコ半分くらい) できれば 25グラム 位が理想です。



## 高カカオチョコレートを食べる際の注意

★ カカオの含有量が多いため、脂質が多く、高カロリーになっています。

★ 過剰摂取によって、利尿作用を引き起こしたり、興奮作用を高めてしまう成分、テオブロミンやカフェインが含まれています。



高カカオチョコレートは、様々な効果が期待でき、身近でもすくりに購入できるものです。その特徴を理解して、適量を摂取するようにしましょう。

