

チョコレートの豆知識



①日本では 1人当たり年間 2 kg 消費しています。(2018年調べ)

②成分と効能

カカオポリフェノール

老化、生活習慣病の予防
血圧低下

テオブロミン

集中力アップ
気持ちを落ち着かせる

リグニン

(食物繊維)
便秘改善

身体に良い成分が含まれていますが、薬ではありません。

何gとれば健康によいというものではないので注意を。

③ 食べるときに気を付けること

カカオ純度の高いものを選ぶ



「カカオ〇〇%」

カカオが高い = カカオポリフェノールが多い

甘くておいしいチョコレートは、
脂質や糖質が多く含まれています！

食べ過ぎない

適度に摂れば健康にいいものが、過剰になると、
逆に病気の原因になりかねません。

厚生労働省・農林水産省による「食事バランスガイド」では、
菓子・嗜好品の目安量は1日200 kcal程度とされています。



バランスの良い食生活を基本に、「楽しく適度に」摂取しましょう。

※疾患をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。