

お正月が過ぎると、街の百貨店やスーパー、コンビニなどで、チョコレート商品が増えてきたな～と感じるこの頃、
そう、2月14日は**バレンタインデー**

甘いお菓子に義理や真心こめて学校や職場であげたり、貰ったりと皆様にも色々なエピソードがあるかと思います。
そんな、買っても、貰っても嬉しいチョコレートですが、食べすぎればもちろん、ウエストが成長しますし、糖尿病がある方は、血糖調整が上手くいかなくなります。今回は、チョコレートとの良いお付き合いについてご紹介します。

★チョコレートの定義★

カカオ分 21%以上、ココアバターが 18%以上、水分が 3%以下で、カカオ分、もしくはカカオ分と乳固形分（そのうち、乳脂肪分は 3%以上）の合計が 35%以上のものが「チョコレート生地」となります。このチョコレート生地単独か、全体の 60%以上使用した加工品のこと

引用：株式会社 明治

★期待できる健康効果★

チョコレートの主原料、カカオにはカカオポリフェノールが含まれており、活性酸素の働きを弱める、抗酸化作用があります。血圧低下や美容効果などが期待されています。

★食べる上で注意したいこと★

確かにカカオポリフェノールの健康効果は期待できますが、カカオポリフェノールの多く含むチョコレートは脂肪分も多いのが難点です。また、カカオ含有量の少ないチョコレートは砂糖や乳製品を多く含みます。いずれにしても、食べすぎは好ましくありません。

●オススメのチョコレート

カカオ含有率 70%以上のハイカカオチョコレート

例：原材料表記の先頭に「カカオマス」と表記

カカオ〇〇%と表記されている



名称	チョコレート
原材料名	カカオマス（国内製造、外国製造）、砂糖、ココアパウダー、ココアバター／乳化剤、香料、（一部に乳成分・大豆を含む）
内容量	65g
保存方法	28℃以下の涼しい場所で保存してください。

HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡

引用：株式会社 明治

●食べる時は

日中の活動時間帯に食べる。

食べるなら 3片/日ないし 3粒/日くらいに留める

※糖尿病や腎臓病などがあり、食事療法を要する方は
必ず医師又は管理栄養士に一度ご相談ください。

片倉病院 管理栄養士

小山萌子です。

どうぞ よろしくお願
します。



当院では、管理栄養士による食事相談を随時受け付けております。

ご希望の方は担当医にご相談ください。

尚、食事相談は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。