

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单独か、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○○%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°C以下の涼しい場所で保存してください。



HAPPY  
VALENTINE'S  
DAY

#### ●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 よろしくお願いします。



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。