



# 2月の栄養だより



2月といえば「バレンタインデー！」ということで、チョコレートを食べる機会が増えると思います。そこで、今回はチョコレートについてのお話です。

## チョコレートの種類

- ① **ダークチョコレート**  
カカオが40~70%以上配合されているもの。おすすめ！
- ② **ミルクチョコレート**  
カカオが21%以上配合されているもの。これが最も一般的！
- ③ **ホワイトチョコレート**  
カカオバターを主原料としているもの。①、②とは異なる！



## チョコレートの栄養成分

### 食物繊維

腸内環境を整える働きがあり  
便秘予防におすすめ  
血糖値の上昇を抑える

### ポリフェノール

抗酸化作用があり、動脈硬化  
などの生活習慣病の予防

### テオブロミン

自律神経に刺激を与え、脳の  
リラックスや、老化予防効果！

### カカオプロテイン

カカオに含まれるたんぱく質。  
エネルギーを作り出す働き！



一般的に脂質や砂糖を多く含むので、食べる量に注意！！  
間食の目安は1日に1~3片(20g)、板チョコ1/3枚程度です。  
ミルクチョコレートよりも高カカオチョコレート(カカオ70%の  
チョコレート)の方が効果を得やすいです。

## チョコレートと上手に付き合うためのポイント

- ① 糖分と脂質が少なく、食物繊維が多いチョコレートを選ぼう！！カカオ70%以上の高カカオチョコレートが理想！
- ② 原材料表示を確認しよう！  
製品によって、高カカオチョコレートのカロリーは異なるので注意 ⚠