

2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

チョコレートで心も体も元気！！



2月のイベントといえばバレンタインデーです。様々な思いをのせたチョコレートが日本中にあふれます。そのチョコレートが、体を健康にもしてくれるのです。みなさんご存知の通り高脂肪・高カロリー食品ですので、食べ過ぎはよくありません。しかし、食べ方さえ間違えなければ体に良い成分がたくさん含まれているのです。



カカオの木

チョコレートの健康効果

① アンチエイジング効果

人の体をサビつかせる活性酸素は紫外線、排気ガス、タバコ、ストレスなど日常の様々なものが発生源となり、『動脈硬化』『ガン』『老化』などに影響します。

チョコレートの原料であるカカオに含まれる『ポリフェノール』はその活性酸素を除去する働きがあります。日本の約5~6倍のチョコレート消費量の国スイスは、胃ガンによる死亡率が日本の1/4というデータもあるそうで、胃潰瘍やガンの予防としても注目されています。

② リラックス効果

カカオの成分、『テオブロミン』は脳を刺激し集中力や思考力を高めます。また、自律神経を調節する働きもあるため、リラックス効果も期待できるのです。

ですから、勉強や仕事の合間にちょこっと食べるのがいいでしょう。また心が疲れている時はホットチョコレートもおすすめです。

③ その他の栄養素

カカオには他にもカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが含まれています。また食物繊維も豊富で女性には嬉しい食べ物です。

チョコレートの注意点



やはり食べ過ぎてはいけません。こんな事には注意しましょう。

● 食べるタイミングと量

食事前(10~20分前)に食べると血糖値が上昇し満腹感が得られ食欲を抑えられます。

また、午後3時前後は1日の中で体温が高い時間帯であり、また脂肪をため込みにくい時間。ですから、この時間帯に食べれば太りにくいです。

食べる量は50g程度(板チョコ半分くらい)を1日分とするのがよいと言われています。

● チョコレートの原料であるカカオの成分が体に良いのでカカオの含有量が高いものを選びましょう。

70%以上のものがよいと言われていますが、少し苦めで最初は食べづらいかもしれません。

● カカオの成分、『テオブロミン』は人間には良くても犬には猛毒。とくに小型犬は少量でも危険です。

もし食べてしまったらすぐ獣医さんに相談してください。

湘南ライフ内科クリニックより診療時間変更のお知らせ

2月9日(土) 午前 代診:佐藤医師

午後 休診

花粉症の季節です！！

今年の予想では花粉量は多いとの事。

早目の内服をおすすめします。

