

栄養だより

2023年
2月号

テーマ

「バレンタインデー」



今回はバレンタインデーに向けたチョコのお話です。一緒にチョコとの向き合い方について学びましょう！

チョコレートとは？

チョコレートとはカカオ豆や砂糖、牛乳等を練りこんで作っており、カカオの量等でも異なり、大きく3つに分けられます。

ダークチョコレート

カカオが40~60%以上で乳製品が入っておらず苦みや渋みがある



ミルクチョコレート

ダークチョコレートに乳原料プラス。そのうちココアバターが全重量の18%以上、乳固形分が14%以上（そのうち乳脂肪が全重量の3%以上）含まれている必要がある



ホワイトチョコレート

カカオではなくココアバターを使用した白いチョコレート



ポリフェノールとは？

カカオには「カカオポリフェノール」という成分が含まれていることで有名です。これは色素や苦み、渋みの成分のこと。チョコレートの他にも、お茶や赤ワインにもポリフェノールは含まれています。含有率が70%以上のものを高カカオポリフェノールと言います。



<今月のおすすめレシピ>

ナッツたっぷりチョコ



調理時間
の目安 20分

冷やす時間は含めていません。



食物繊維の多いナッツを多めに使用して、チョコレートを減らし糖質を抑えたレシピにしました。糖質が気になる方へのバレンタインにもオススメです。

【材料（10~15個分）】

チョコレート効果72%…50g
ミルクチョコレート…25g
牛乳…大さじ2
ミックスマッツ…30g
コーンフレーク…30g

1人あたり(約3個)
エネルギー143kcal
塩分0.10g
カカオポリフェノール
288.3mg

こんにちは！管理栄養士の藤井です。

2月はバレンタインデーで沢山のお菓子やチョコを食べるのではないのでしょうか？食べ過ぎには注意しましょう！

ポリフェノールの効果

【便秘改善】

腸内細菌を整え
食物繊維が
豊富なので
便通を促して
くれます



【血圧低下】

血管を広げてくれる作用があり血流が悪くなるのを防いでくれます。



【動脈硬化の予防】

抗酸化作用により
LDLコレステロールの酸化を防いで
動脈硬化の
予防が期待
できます。



【老化予防】

老化に關与する
活性酸素の働きを
抑制してくれるので
シミ、シワを
防ぐ働きを
してくれます。



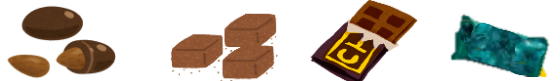
血糖値の急上昇を抑える

急激な血糖値の上昇は、糖尿病や肥満の原因になります。しかし、カカオ70%以上のチョコレートでは、GI値^{※1}が低いと研究結果より知られています。おやつを食べないと決めてしまうとストレスが溜まったり、反動で食べ過ぎてしまうことはありませんか？そんな時、夕方のおやつや仕事の帰宅前に食べるのもいいかもしれませんね。



※1GI値：食後血糖値上昇度を示す指数で、低いほど食後血糖値上昇が緩やかです。

ただし、チョコレートを食べる際には食べ過ぎないように注意しましょう。食事バランスガイドでは、菓子、嗜好飲料の目安量は1日200kcal程度としています。



アーモンドチョコ 1粒 24kcal メルティーキッス 1粒 26kcal 板チョコ 1枚 283kcal チョコレート効果72% 1枚 28kcal

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより)
(明治HP「GI値とは？」より)

【作り方】

- ① ミックスナッツ、コーンフレークを少し砕いておく。
- ② 2種類のチョコレートを割って、そこへ牛乳を入れレンジで1分程度温める。
- ③ 混ぜて溶けていれば、そこへ①を入れて混ぜる。(まだ溶けていなければ、20秒程度ずつ追加して温める。)
- ④ 混ぜたら、アルミホイル(もしくはクッキングペーパー)をひいた容器に入れて、好きな高さへ合わせる。
- ⑤ 冷やしたら、適度な大きさに切れば完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ