

# 意外と知られていないチョコレートの秘密



2021年



栄養士  
蓬菜 春花

口に入れた瞬間に甘さ・ほろ苦さが広がるチョコレート。子供・大人問わず大人気のスイーツですね♪

チョコレートと言えば、美味しいけど体に良くないんじゃない...  
と思っている方!!そんなことはありません。体に良くないのは  
チョコレートの『**食べ過ぎ**』です。適量を守り、健康的に  
栄養を摂取しましょう!!



## チョコレートに含まれる意外な栄養成分

意外と知られていない、チョコレートに含まれている栄養成分を  
ご紹介していきます♪



### \* カカオポリフェノール

- ・ 血圧低下
- ・ 動脈硬化のリスク低減
- ・ 善玉コレステロール値の上昇
- ・ 認知症予防

「蠕動（ぜんどう）運動」とは？

腸管の口側が収縮（せばまる）し、  
肛門側が弛緩（広がる）して内容物を  
先へ押し出していく運動のことで、  
主に腸の内容物を移動させる働きのこと。

### \* リグニン

- ・ 腸内環境を整える 蠕動（ぜんどう）運動を活発にしてくれます♪

### \* テオプロミン

- ・ リラックス効果

※この成分は過剰に摂り過ぎると、利尿作用や興奮作用を  
高めてしまうことがあるので、食べ過ぎには注意しましょう!!



## チョコレートの適量とは??

『1日200kcalまでが目安』とされていて、板チョコで考えると  
約半分以下（1欠片6~7個）がほぼ同じくらいのカロリー量になります。

※1 カカオには、脂質やカフェインも多く含まれている為、  
ハイカカオチョコレートの摂り過ぎには注意です。

ここで注意が必要なのが、適量の基準となる200kcalは

『1日の嗜好品類の目安摂取量』となります。チョコレート以外のものを  
食べた場合にはチョコレートの摂取は控えましょう。

※嗜好品類 例：お酒 お菓子など

※1 カカオ70%以上のものが  
オススメです♪

## チョコレートと食べ合わせるとしたら??

### 美容に良い食べ方はコレ!!

#### ◎ハイカカオチョコレート×ナッツ類



アーモンドやクルミには、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く  
含まれています。チョコレートに含まれる糖質や脂質の吸収を  
抑えることができるのでダイエット効果が期待できます♪

#### ◎ハイカカオチョコレート×豆乳



美容と健康のためには体を冷やさないこと。たんぱく質も摂取でき、  
体も温まるハイカカオと豆乳のホットチョコレートはおすすめ♪