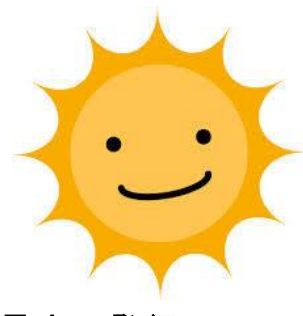


アスパーク便り



H27年10月1日発行
No.358 横野 文花

美容と健康には**チョコレート**がいい

1. 高血圧予防に効果的

チョコレートに含まれる「エピカテキン」というポリフェノールの一種が血管に作用し、高血圧の予防・改善に効果があります。

2. ダイエットに効果的

ダイエットの天敵と思われがちなチョコレートですが、実はエピカテキンが筋肉を増やし、体重を減らす効果があるという実験結果があり、適度に摂取することでダイエットにも効果があります。

3. リラックス効果

チョコレート独特の甘い香りは、集中力や記憶力を高め、「テオプロミン」という成分が、神経を鎮静させる作用があることが分かっています。

4. 美容に効果的

チョコレートにはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれており、美容に効果的と言われています。

その他、ある統計データによると、チョコレートをたくさん食べる国では胃がん死亡者が少ないと言われています。





美容と健康のためのチョコレートの**食べ方**

1. 「**ダークチョコレート**」を食べる

医学的効果が証明されているのは「**ダークチョコレート**」だけ。健康パワーを期待して食べるときはミルクチョコレートやホワイトチョコレートではなく、カカオマス含有量 70%以上の**ダークチョコレート**を選びましょう。ミルクチョコレートなどは油脂や砂糖が多いのでニキビが気になる方は**ダークチョコレート**がおすすめです！

2. **食べ過ぎは NG**

ダイエットにも効果があるチョコレートですが、**ダークチョコレート**は他のチョコに比べ脂質が多く含まれており、食べ過ぎはカロリー過多となり体に良くありません。

3. **食べる量の目安は 1 日「3 分の 2 枚」程度**

板チョコ 1 枚分程度なら、毎日摂取し続けても特に問題ないと言われていますが、カロリーなどを考慮すると 1 日に 3 分の 2 枚程度に抑えて摂取するとよいでしょう。

4. **少量ずつちょこちょこ食べる**

チョコレートの健康成分が血中に残るのは 2 時間程と言われており、それに合わせ 1 日数回に分けて少量ずつ食べるのが効果的です。

5. **食べるタイミングは「食前」もしくは「午後 3 時～4 時」**

食前にチョコレートを少量摂取することで、食べ過ぎを抑制する効果が期待できます。また、午後 3 時前後は 1 日の中で最も脂肪をため込みにくい時間帯であると言われています。

食べ方に注意しておいしいチョコレートで健康になりましょう！！！！！！！！



参考文献：インターネット【美容と健康とチョコレート】