

## 朝礼用原稿

2月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆チョコレート（カカオ）の効果◆◇

2月14日はバレンタインデーです。本命チョコ・義理チョコ・友チョコといろいろありますが、日本では女性が男性にチョコレートを渡す日とされており、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。

寒い時に食べるチョコレートは美味しくて幸せな気分にしてくれますが、それ以外にも健康に良いとされる効能が沢山あります。

ただし、効果が医学的に証明されているのは、カカオの含有量が多い「ダークチョコレート」だけ。チョコレートの効果を期待して食べる時は、カカオマス含有量 70%以上のダークチョコレートや、人間の体をサビつかせる活性酸素と闘うポリフェノールが多く含まれるチョコレートを選ぶようにしましょう。

### ◆期待できるチョコレート（カカオ）の効果◆

高血圧の予防・改善、コレステロール値を下げる、動脈硬化の他、女性に嬉しい美容効果、冷え症改善、ダイエット効果も期待できます。

さらに、興味深いところでは、がんの発生を抑制する効果も期待できるというもの。これには、チョコレートをたくさん食べる国では胃がんの死亡者が少ないというデータがあります。

その他、アレルギーや胃潰瘍を予防する効果が期待できるとのデータもあるそうです。

また、チョコレートの甘い香りにも、集中力、記憶力を高める効果があります。

### ◆効果がある体に良いチョコレートの食べ方◆

○食べる量の目安は1日ビターチョコレートを『1~2かけら程度』を毎日続けることがよいと考えられています。

○1日数回にわけて『少量ずつ』食べる。

○『食前』もしくは1日の中で最も脂肪をため込みにくい『午後3時~4時』に食べる。

美味しくて体にも良いチョコレートですが高脂肪、高カロリーですので食べ過ぎには気をつけましょう！