

# 【栄養ケア × チョコレート × ポリフェノール】

今月は、チョコレートの体に良い話です。チョコレートには、ポリフェノールが含まれています。ポリフェノールって体に良いイメージありますよね。

## < ポリフェノールクイズ >

1. ポリフェノールは体に良い？ YES？ NO？
2. ポリフェノールは、体に蓄えられる？ YES？ NO？
3. 赤ワインとチョコレート ポリフェノールが多いのはどっち？



## < 答え >

1. YES  
心筋梗塞、心不全、脳梗塞、脳卒中の予防に効果があるとの報告が多くあります
2. NO  
体に蓄えることはできません 体の中ですぐに使われてしまいます  
果物、お茶類にもポリフェノールは含まれていますので、チョコレートやお茶などを組みあわせて1～2時間起きに、食べたり、飲んだりすると良いですね
3. チョコレート  
ダークチョコレート 100g 当たり 840 mg ※ (チョコレートの種類によって多少違います)  
赤ワイン 100g 当たり 180 mg  
カカオの濃度が高いチョコレートの方がポリフェノールは多く含まれます

ホームページ：教えて！チョコせんせい！チョコレート効果 株式会社明治

★★ バレンタインおすすめ ポリフェノールいっぱいチョコ ★★  
赤ワイン系チョコ（アルコールが弱い方は注意してください）  
果物系チョコ（イチゴ、オレンジ、ブルーベリーなどのドライフルーツが入っているチョコ）

チョコレートを食べて、健康になれると、得した気分ですね！

参考文献：臨床栄養 Vol.128No.6 2016.5（臨時増刊号）

栄養の基本がわかる図解事典 成美堂出版



次回は【歯のかみ合わせについて】の情報をお伝えします。