

栄養部だより

Vol.116 R5年2月



テーマ:チョコレートの豆知識



毎年2月14日のバレンタインデーが近づくにつれ、お店にはたくさんのチョコレート商品がずらっと並びますよね。チョコレートが好きな方や、大切な方へのプレゼントを選ぶ方、普段はチョコレートを食べない方でも、この時期は特に関心があるのではないのでしょうか。今回はチョコレートの主原料である「カカオ豆」の栄養と健康効果について簡単にお話します。

カカオ・ポリフェノール

血管を広げることによる血圧低下作用、抗酸化作用による老化の予防や動脈硬化のリスクを減らすなどの効果が期待されています。チョコレートのカカオの割合が多いほどポリフェノールも多くなり、苦味や渋味も強くなります。



テオブロミン

チョコレートの苦味成分で、自律神経の調節によるリラックス効果や、血流を良くする働きがあります。(カフェインの構造と作用に近い)

※摂り過ぎによる利尿作用や興奮作用には注意!

ミネラル

血圧の調整や骨の形成に必要なカルシウムとマグネシウムが比較的にバランス良く含まれています。他にもカリウム・鉄・亜鉛・銅などのミネラルが豊富に含まれています。

食物繊維

リグニンと呼ばれる不溶性食物繊維により、便通を整える(便量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させる)働きがあります。

⚠ただし、糖質と脂質が多く含まれるチョコレートの食べ過ぎには注意しましょう。カカオ70%以上の高カカオチョコレートで1日15~25g程度(3~5枚)の摂取が良いとされています。一度に食べるのは少量ずつにしましょう。



◎当院では、管理栄養士による個別の栄養食事相談を実施しています。ご希望の方は担当医までご相談ください。

冷え対策習慣



まだまだ寒さが厳しいこの季節、手足や足先、体の冷えが気になりませんか。冷えの原因は主に**血行不良**で、冷えが続くと肩こりや腰痛、便秘、下痢、抵抗力の低下など様々な不調の原因となります。血行不良の原因は、**栄養バランスの偏った食事、運動不足による筋力低下、自律神経の乱れ**などがあります。

生活習慣や食生活を見直すことで、体を温め、寒い冬を乗り越えましょう。



◆食事のポイント

・朝食を抜かずにきちんと食べる

体温は起床時が最も低いため、白湯や朝食を摂ると体温を上げて1日をスタートできます。

・たんぱく質を摂る

熱を生み出すための筋肉量が不足しないよう、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質の多く含む食品を積極的に摂りましょう。

・体を温める食品を積極的に摂る

人参・ゴボウ・かぶ・小松菜など冬に旬の野菜や、にんにく・生姜・葱などの香味野菜などは積極的に摂り、夏が旬の体を冷やす食品は加熱して摂るようにしましょう。

◆食事以外のポイント

・ゆっくり入浴しましょう

38~40℃のお湯に20分ほどつかりましょう。リラックスし、血液の循環がスムーズになります。

・適度な運動をしましょう

有酸素運動やストレッチなど取り入れましょう。

・服装に気を付けましょう

体を締め付ける下着や衣服は避け、お腹や首、足首などは冷やさないようにしましょう。

