

★カカオ★

チョコレートやココアの原料として知られているカカオには、「カカオポリフェノール」という成分があります。カカオポリフェノールには抗酸化作用があり、血管の機能を改善したり、血圧を改善したりなど動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）の予防に効果があります。この他にも、生活習慣病の予防に関わる研究結果がたくさん報告されています。

カカオポリフェノールを摂ろうと甘いチョコレートやココアをたくさん食べ続けると、肥満や血糖値の上昇につながってしまいます。そうならないためにはカカオ含有量の多いものを選びましょう。そうすることで、少ない量でカカオポリフェノールをしっかり摂ることが出来ます。最近では、血糖値の上がりにくいチョコレートなども販売されています。



<注意>

ホワイトチョコレートにはカカオポリフェノールはほとんど含まれません。

当院の病院食紹介

当院では、入院患者様それぞれの状態に応じたお食事を提供させていただいています。（写真は普通食の献立一例）



白飯
タンドリーチキン
ほうれん草の豆乳スープ煮
長芋とえびの甘酢和え

和風きのこパスタ
豆腐とみつばのすまし汁
サラダ
みかん



桜エビの炊きこみご飯
鮭の塩焼き
もやしの和え物
けんちん汁
きなこボーロ



生活習慣病教室 参加受付中！

○テーマ

「カーボカウント」

糖尿病患者様、ご家族様対象

日時：H29年2月26日（日）

11時半～14時半頃

場所：福井中央クリニック

3階食堂

定員：15人

定員まで残りわずか！

参加費は無料です（昼食付き）

※参加ご希望の方は2月20日（月）までに受付までお申し込み下さい。