



みなさま、こんにちは！

このたび、健康と栄養についての情報をお届けする「栄養通信」をスタートすることになりました。この通信では、日々の食事をより充実させるヒントや、健康をサポートする食品の選び方、最新の栄養情報などをお届けしていきます。

HAPPY VALENTINE

♡
バレンタイン
特集

チョコレートの健康効果

2月といえばバレンタイン。

バレンタインの季節に欠かせないチョコレートですが、甘いご褒美以上に、実は心と体の不調を助ける力をご隠していることを知っていますか？

1 抗酸化作用で老化予防

カカオポリフェノールは、活性酸素を除去する抗酸化作用が強力です。この効果により、体内の細胞を酸化ストレスから守り、老化の進行を予防します。



2 血流を改善して冷え性対策

カカオポリフェノールは血管を拡張する作用があり、血流をスムーズにする効果があります。これにより、手足の冷えやむくみが軽減され、冷え性の改善に役立ちます。

3 心血管疾患のリスク軽減

研究によると血圧を下げ、心臓病や動脈硬化のリスクを軽減する可能性があることがわかっています。特に、ダークチョコレートを摂取することで心血管の健康を守る効果が期待されています。

4 リラックス効果とストレス軽減

マグネシウムを含み、筋肉や神経の働きをサポート、ストレスを軽減する効果があります。エネルギー代謝を助け、疲労回復やリラックスを促進します。



健康的に楽しむポイント

カカオ含有量70%以上のダークチョコレートがおすすめです。
1日の適量は20g(板チョコの1/3程度)