さかえ通信

Vol.15
H27.2.4 発行

皆さん、こんにちは。毎日、寒い日々が続きますが、うがい、手洗いをしっかりして乗り切っていきましょう。
さて、今月は"チョコレート"の効果についてです。バレンタインも近いですし、ぜひ一読してチョコレートを食べて健康になっていきましょう♪

院長 鈴木栄

新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30～14:00
PM	○	○	○	○	○	

AM　8:30～12:00
PM　15:00～20:00

☎047-382-5648

☆驚きの効果！チョコレートの健康パワー☆

＜驚きの実験結果！＞
　昨年11月に行われた、株式会社明治・愛知学院大学の共同研究『チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究』の中間報告の内容を少しご紹介します^^

◎研究で分かったチョコレートの健康パワー

❶**血圧を低下**させます
❷HDL（善玉）コレステロールを増やします
　LDL（悪玉）コレステロールを増やしません
　→**動脈硬化などの予防**につながります
❸**精神的・肉体的にも活動的**になります
❹体重やBMIに変化はありません

カカオ成分70%以上のチョコレートを1日25g4週間食べた結果です。

◎健康に良いとされるチョコレートとは…
カカオ成分70%以上のチョコレートを1日25gが目安です。

チョコレートに含まれるカカオはとても体に良いものです。
問題はチョコレートを作る際に加えられる砂糖です。
チョコレートを選ぶときはカカオ成分をチェックしてみましょう。
高カロリーですので食べ過ぎは禁物です。

◎さらに…　一般的にもカカオには以下の効果があるといわれています。
▸胃潰瘍・アレルギーの予防
▸甘い香りがリラックス効果をもたらしたり、集中力・記憶力を高める
▸カルシウムや鉄分などミネラルのバランスがよく、腹持ちも良い
▸エイジングケアなどの美容効果も高い