



チョコレートうれしい効果 Q&A

Q チョコレートやココアはいつ食べるのがいい?

A ポリフェノールは早く吸収されるため、抗酸化作用は比較的早く発揮されます。一度にたくさん食べてしまわないで、少しずつ食べるのが理想です。

Q 今や世界中で研究されているチョコレートの健康効果とは?

A カカオポリフェノールの抗酸化作用による心臓病のリスク低減、動脈硬化の抑制作用や肥満などの生活習慣病の予防効果、脳機能の改善効果などが研究成果として報告されています。

Q チョコレートやカカオは、1日にどれくらい食べると健康にいい?

A 生活習慣病の改善などの健康効果に関する報告から、1日に少なくとも5~10g程度のビターチョコレート毎日摂取するといわれています。

Q カカオポリフェノールをたくさん取るには?

A チョコレートでは、カカオ分〇%と表示されているハイカカオチョコレートやビター(ダーク)チョコレートがおすすめ。カカオ分が多いほどカカオポリフェノールがたくさん含まれています。

Q チョコレートやカカオは健康にいい?

A 近年、カカオに含まれる成分の研究が進み、抗酸化力のあるポリフェノールやその他の成分などの優れた生理機能が明らかにされ、健康に役立つことがわかりました。

Q カカオポリフェノールは1日にどのくらいとればいい?

A 生活習慣病の改善などの健康効果を期待するには、1日に200~500mgぐらゐのカカオポリフェノールを毎日何回かに分けて摂取するのがおすすめです。

いいことづくしのうれしいスイーツ

I ♥ チョコレート



みんな大好きチョコレートが実はヘルシーだというのはご存じ? バレンタイン近づく今、そんなチョコにクローズアップ!



13世紀、ローマ人のバレンタイン司教は、当時の皇帝が強いた結婚禁止令に反し多くの兵士を結婚させますが、怒りをかい殺されてしまいます。その殉教の日が2月14日で、のちにローマカトリック協会が祭日としバレンタインデーの起源になったとされています。

バレンタイン
まめ知識

もちろん食べ過ぎは禁物ですが、適度に食べればおいしく健康なんて、本当にお宝食材。今年はおしくヘルシーにチョコレートと味わってみませんか。

甘い幸せを運んでくれる、魅惑のチョコレート。一年で一番多く見かけるのが、バレンタインデーが近づくこの季節です。趣向を凝らせたチョコレートに、思わずたくさん食べたい! って女子も多いはず。けれどカロリーは気になるのが乙女心。ところが、最近注目されているのがチョコレート健康効果。生活習慣病対策や美容やアンチエイジングにもいいと実証されているのは、女子にとってもうれしい限り!

おトクな[バリッシュ特典]はPolish+Webからも利用OK! お店の情報と一緒にチェック!

<http://epolish.net/g>



厳選!

大人女子会の

美味しくじっくり

新定番

忙しかった年末年始も終わって、ホッと一息。美味しいものを食べながら、じっくりおしゃべりを楽しみたいうって貴方にとっておきのお店で、幸せなひとときを。