

二月と言えばバレンタインデーですね。

今月は、最近注目されている高カカオチョコレートについてお話しします。

## 高カカオチョコレートって？

一般的なミルクチョコレートはカカオ含有率が30~40%程度のもので、高カカオチョコレートはその含有率が70%以上を指します。

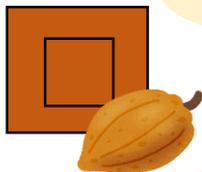
砂糖の量が少ないため低糖質で、カカオポリフェノールや食物繊維が多いのが特徴です。純ココアも同様の効果が期待できます。

### メリット

血流改善



老化防止



腸内環境改善



血糖コントロール

リラックス効果



### デメリット

カフェイン



脂質

カロリー



※心臓病、糖尿病、胃の弱い方、妊娠中の方は注意が必要です

## 効果的な食べ方

・カカオポリフェノールは摂取後約2時間で血中濃度がピークとなり、徐々に低下するため、こまめに分けて食べると効果的と言われています

⇒ 1日5回、1枚ずつが目安です (1枚5g、1日25g)

①朝食前



②間食



③昼食前



④間食



⑤夕食前



高カカオチョコレート25gあたり  
糖質 8g エネルギー 140kcal

