

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になっております。

■ 9月に入り、朝晩は少し過ごしやすくなってきたと感じている方も多いのではないのでしょうか。

■ 日中はまだまだ暑い日が続きますので、体調管理は十分にお気をつけ下さい。

■ 今月のヤマケイ通信は、チョコレートのパワーについてお話させていただきます。(^-^)

知ってびっくり!?チョコレートの健康パワー



■ 高脂肪・高カロリー食品であるがゆえに「鼻血が出る」「太る」「虫歯になりやすい」と何かと攻撃されがちなチョコレート。最近になっていくつかの成分が健康パワーとして注目されています。

1. 抗酸化作用がある

■ 人間の体をサビつかせる活性酸素と闘う抗酸化物質というものには、ポリフェノール類などがあり、赤ワインやお茶などと並んでチョコレートの原料であるカカオにも豊富なポリフェノールが含まれており、すぐれた抗酸化効果を期待できます。また、チョコレートには、動脈硬化の予防、コレステロール値を下げる、がんの発生を抑制する効果などもあります。

2. 集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる

■ チョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があることがいろいろな実験から明らかになっています。チョコレートには神経を鎮静させる作用があることもわかっており、ヨーロッパなどでは気分を落ち着かせる為に、寝る前にチョコレートを食べたりすることもあります。

■ また、集中力を高めたい試験や会議などでは、始まる1時間前に食べるのが最も効果的です。

3. ミネラル、食物繊維が豊富

■ チョコレートの原料であるカカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれており、特に女性に不足しがちと言われている鉄分をチョコレートを食べることで補うことができ、また、食物繊維が豊富に含まれているという点もあります。

■ 意外な健康パワーを秘めたチョコレート。抗酸化作用をはじめいくつか体に嬉しい効果を期待できる一方、チョコレートは紛れもなく高脂肪・高カロリー食品です。いつでも好きなだけ食べていいというものではありません。チョコレートのカロリーを脂肪として体にため込まずに、筋肉や脳の活動エネルギーとして使い切るようにしましょう。

■ ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



 **有限会社 山本圭商店**

各種包装機用超硬カッター、テフロン加工、各種包装資材全般販売

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyokou.jp