



2月のテーマ 今年のバレンタインはほろ苦く！？



2月といえばバレンタインデー！今回はチョコレートについてお話しします。

カカオはお金、薬として扱われていた！？

庶民がカカオなんて食べられないのさ♪



チョコレートの原料、カカオの歴史は大変古く、紀元前1000年頃から始まります。カカオは「神様の食べ物」といわれ、大変貴重に扱われていました。

そんな貴重なカカオは、通貨のように扱われていた時代や、その栄養価の高さから、「不老不死の薬」として飲まれていた時代もありました。薬としてのカカオは、ドリンク状でスパイスなどが混ぜられており、味はとても苦く、おいしくなかったそうです。

甘くておいしいチョコレートが食べられるようになったのは19世紀、ヨーロッパのお菓子職人が広めました。日本に広まったのは、19世紀後半のことです。

このような歴史を辿って、私たちがおいしいチョコレートを食べられるようになったんですね！今では様々なスイーツに加工されたり、健康志向のチョコレートなど時代とともに進化し続けています。



カカオ70%以上のチョコレートで生活習慣病予防！？

血圧が高い人ほど下がりやすい！？

カカオポリフェノールの抗酸化作用で血圧が下がるというわれ、現在研究が進んでいます。特にその効果は血圧が高い人ほど見られるという報告も！

抗酸化作用で、動脈硬化予防

カカオポリフェノールがLDLコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化のリスクを下げるという研究結果も多く報告されています。

認知症予防に！？

カカオポリフェノールがBDNFというたんぱく質を増やし、認知機能を改善する効果がわかってきています。

便通の改善

難消化性物質の「カカオプロテイン」が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

でも食べすぎには要注意！！

カカオ70%以上で1日25g(約140kcal)を目安に！！
(カカオポリフェノール200mg~300mg)
→体重が気になる人は半分でOK！

2月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

カカオポリフェノールが上手にとれるレシピ！

水切りヨーグルトを使ってさっぱり食べられる！「ビターティラミス」
黒豆のポリフェノールもとれちゃう！「黒豆ココア」

2月のおすすめレシピ



ビターチョコティラミス

材料(6カップ分)	1人分	274kcal	塩分0.1g
・ヨーグルト	400g		
・生クリーム	200ml		
・砂糖	15g	・インスタントコーヒー	大1
・はちみつ	大1	・熱湯	100ml
・胚芽ビスケット	6枚		
・カカオ70%チョコレート	4かけ	・プリンカップ	6個

1. 水切りヨーグルトをつくる。キッチンペーパーをひいたザルにヨーグルトをのせ、包み込み、ボウルの上にセットする。上に重しをのせ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
2. チョコレートは細かく刻み、コーヒー用とトッピング用に2等分する。
3. ボウルに生クリームを入れ、砂糖、はちみつを少しずつ加えながら角がたつまでホイップする。1. を混ぜ合わせる。
4. インスタントコーヒーと2. のコーヒー用チョコレートを、器に入れ、熱湯を加えて溶かす。冷めたら胚芽クッキーを浸す。
5. 容器に4. を敷き詰め、3. を重ねる。それをもう一度繰り返す。最後に2. で刻んだトッピング用のチョコレートをかける。



黒豆ココア

材料(1人分)	1人分	204kcal	塩分0.6g
・黒豆	30g		
・無糖のココアパウダー	小1		
・お湯	大2		
・牛乳	180ml		

1. マグカップにココアパウダーを入れ、お湯を加えてペースト状になるまで練る。
2. 1. に牛乳を注ぎ、黒豆を汁ごと加え、レンジで50秒温める。
3. ココアを溶かしながらスプーンなどで混ぜる。



HAPPY
VALENTINE'S DAY!



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

