

チョコレート

2月はチョコレートに接する機会が多くなりますね。
男性も女性も好きな方は多いと思いますが、チョコレートの成分はご存知ですか？今月はチョコレートについてご紹介します。

チョコレートの種類と成分				
ダークチョコ	カカオマス	カカオバター		+ 砂糖 その他
ミルクチョコ	カカオマス	カカオバター	乳製品	+ 砂糖 その他
ホワイトチョコ		カカオバター	乳製品	+ 砂糖 その他
ココア		ココアパウダー		

カカオ豆	発酵・焙煎	カカオマス	分離	ココアパウダー	カカオバター
------	-------	-------	----	---------	--------

※出典：ナイス！シニア>便利な生活知恵袋

カカオ・乳製品の配合によって呼び名が変わります

カカオ2大成分

いろいろな
効能が！

カカオポリフェノール

カカオプロテイン

- | | |
|----------|-------------|
| ① 動脈硬化予防 | ④ 疲労回復 |
| ② ガン予防 | ⑤ 集中力・記憶力UP |
| ③ 認知症予防 | ⑥ 便秘改善 |

ダークチョコだとより健康効果！

しかし糖質や脂質が多く高カロリーなので、食べすぎには注意しましょう！