

今日の豆知識

チョコレート効果



バレンタインの季節がやってきました！
おいしいチョコレートには驚きの健康効果があります！
食べ過ぎに注意しながら、間食にいかがでしょうか。

みなさま、ハッピーバレンタイン！！

実はチョコレートは発酵食品！

チョコレートの原料は主にカカオ豆です。

カカオ豆の種と果実を発酵させることでチョコレートは作られているんですね。

発酵の過程で生成されるポリフェノールの一種がとて健康に効果があるのです。



《チョコレート摂取のポイント！》

①2時間ごとを目安に細めに食べていきましょう

②一日摂取量は板チョコで3分の2程度です(食べ過ぎに注意！)

※カカオ70%以上のブラックチョコレートに健康効果が見られます。

訪問看護 | ハビステーション
和気あいあい

お問い合わせはこちらまで

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号
TEL:04-7189-8927
FAX:04-7103-3741
【営業時間】 9:00~18:00 (土日祝休み)

