


# 栄養部からのお知らせ

## ➤ お料理教室のご案内

現在、3月から再開するお料理教室に向け、準備をすすめています。お楽しみに… 



## ➤ チョコレートの季節です！

日本でチョコレートを贈って愛の告白をするバレンタインデーが定着したのは、1970代半ばとされていますが、このバレンタインデーには、チョコレート年間消費量の2割ほどが消費されるそうです。

チョコレートはカカオ豆を原料にしたお菓子で、食品成分表にはチョコレート類として焙煎したアーモンドをチョコレートで包んだように仕上げたようなアーモンドチョコレート、ビスケットなどをチョコレートでコーティングしたカバーリングチョコレート(エンローバーチョコレート)、カカオマスではなくカカオバターと砂糖で作るホワイトチョコレート、そしてカカオマス、カカオバター、砂糖、粉糖を原料としたミルクチョコレートの4種類が掲載されています。まずこれら100gのエネルギー、リン、カリウムを紹介しましょう！

## チョコレートのエネルギーとカリウム量

	エネルギー Kcal	リン mg	カリウム mg
アーモンドチョコレート	583	320	550
カバーリングチョコレート	511	180	320
ホワイトチョコレート	588	210	340
ミルクチョコレート	558	240	440



100gのチョコレートがピンとこない方は、この板チョコを思い出して下さい！これ1枚が50gなので、表は2枚分の栄養量です。おやつからの適正カロリーは、大体1日の摂取カロリーの10%とされていますので、成人女性で身体活動レベルが普通(レベルⅡ)の2000Kcalなら、200Kcal(区切りの良い数字としておやつは200Kcal以下という指標もよく使われますが…)。ミルクチョコレートなら、板チョコ約2列分が目安となります。



カリウム含有量で比べてみますと、1列約15g分のミルクチョコレートには132mg、みかん缶を山盛り2皿約180g分のカリウム量と同じです。



一皿約**15g**のミルクチョコレート  
ミルクチョコレートカリウム量は**132mg**

=



二皿**180g**のみかん缶詰  
みかん缶詰カリウム量は**135mg**

アーモンドやナッツ、レーズン入りは  
その分カリウムが多くなります！！



たんぱく調整チョコレート(名糖)  
約**16g**(3袋)カリウム量は**16mg**

美肌効果、動脈硬化予防、疲労回復、ストレス緩和、便秘改善など、チョコレートの効果効能は色々と唱えられていますが、普通のチョコレートより「高カカオチョコレート」、少なくとも70%以上のカカオマス(もしくは焼いたり、粉状のココア)の含有量が多いダークチョコレートが有益だそうです。

ダイエット中の方や、たくさんチョコレートをもらう方、甘い物が苦手な方には砂糖不使用・糖質カットチョコレートをいかがでしょうか？

2021年のバレンタインデー、2月14日は日曜日です。本命チョコでも義理チョコでも感謝のチョコレートでも、あらゆるところでワクワク・ドキドキするのが『バレンタインデー』です。どれだけハッピーな気分になっても1日に食べる量を加減するのをお忘れなく

