

# 栄養部からのお知らせ

➤ 賑やかな成人式が終わり、次はチョコレートの出番です！

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年代半ばとされていますが、このバレンタインデーで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（エンローパーチョコレート）、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したが、2017年にルビーカカオ豆を原材料とし、天然の色素と香りをそなえたルビー色のチョコレートが登場しています。まだエネルギー以外の栄養データが出されていないので、まず食品成分表に記載されているそれぞれのチョコレート100gのエネルギー、リン、カリウムを紹介しましょう！

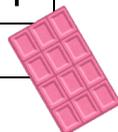
## チョコレートのエネルギーとカリウム量



	エネルギー Kcal	リン mg	カリウム mg	備考
アーモンドチョコレート	562	320	550	
ホワイトチョコレート	588	210	340	
ミルクチョコレート	551	240	440	
カバーリングチョコレート	488	180	320	別名エンローパーチョコレート
ルビーチョコレート	563	正確なデータ無し		第4のチョコレート

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

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。



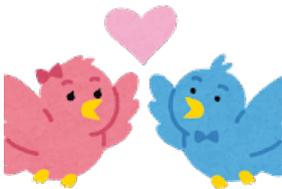


=



この2列分のミルクチョコレートカリウム量は132mg、ミカンの缶詰を山もり2皿(約180g)分のカリウム量と同じです。♡♡

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



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呼ばれています。普通チョコレートより「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？

本命でも義理でも感謝でも、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。どんなに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忘れなく♡♡♡

### ➤ 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…♡♡



### ➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は食生活や食習慣にあると言われる。一度食事の傾向を見直してみられませんか？

