



いつ? どのくらい? どんなふうに?

チョコとココアの上手な摂り方

① 食べ時はいつ?

カカオの効果を生かすにはどんなタイミングで食べるのがよいのでしょうか。そんな疑問にお答えします。

●朝ココアで1日元気に

ココアはチョコに比べて脂質が少ないので、脂質が気になる人におすすめ。会社や学校などの出先では手軽に楽しむことが難しいので、毎朝1杯のココアでエネルギーをチャージして1日をスタートさせましょう。



●間食チョコは「ちょこちょこ食べ」を

カカオポリフェノールは体内に長時間蓄積しておくことのできない成分で、高い濃度が保てるのは3~4時間という説があります。ですから、1度にまとめて食べるのではなく、時間を空けて数回に分けて食べるといいでしょう。



●気分を変えたいスイッチに

チョコやココアの香りには心を落ち着かせる効果が。ヨーロッパのホテルなどではお休み前のリラックスにと、枕元にチョコが置いてあるところも。集中力を高める効果もあるため、試験やプレゼンなどの勝負時の前にも◎。



●疲れた体に栄養補給

疲れたときにチョコを食べてエネルギーを補給する方も多いのです。チョコは、エネルギー源や栄養源として非常に有効で、運動時や山登りの際にもおすすめです。3ページの「一緒に摂りたい栄養素」もご覧ください。



「Life」 おすすめ チョコレート

カカオの特集はお楽しみいただけましたか? 最後に、チョコの楽しみを一層広げる編集部おすすめチョコをご紹介します。

新食感チョコレートサンド



ショーコラ 4個入り 1,512円(税込)
バニラピーナッツ 0120-76-4080

産地ごとの味わい比べ



56chocolates 1個 220円(税込) ~
100%ChocolateCafe. 03-3273-3184

カカオ成分たっぷりのチョコやココアですが、脂質・糖質が多く食べ過ぎには注意が必要。食べ方のコツをご紹介します。

② 適量はどのくらい?

どんな食べ物も摂り過ぎは禁物。健康のために、1日の上限量や、カカオの効果を得るために目安量を知っておきましょう。

●チョコとココアのポリフェノールランキング

	※すべて100gあたりのポリフェノール量
1 ココア(粉末)	3700mg
2 高カカオチョコ	2000mg以上
3 ビターチョコ	1400mg以上
4 ミルクチョコ	350~800mg以上

ホワイトチョコ

ココアバターにミルクパウダーと砂糖などを加えて作る。カカオマスを使わないため、ポリフェノールは含まれていない。

●カカオパワーを生かすには

カカオは葉ではなく食品であることから「何g摂ればいい」とはいえません。しかし、これまでの調査・研究から、1日に少なくともビターチョコ10g相当を摂り、継続することで健康効果が期待できると考えられています。



●菓子類は「1日200kcalまで」

「チョコもココアも大好き!」「体にいい効果がある!」とはいって、食べ過ぎは脂質や糖分、エネルギー過剰摂取の元。運動量、年齢、性別などによっても変わりますが、ほかの菓子類も含め1日200kcal以内に抑えましょう。チョコだけを食べる場合は板チョコ1/2~1/3枚程度が目安です。



●高カカオチョコの意外な落とし穴

「甘くないから少しくらい多く食べても大丈夫!」と思ったら大間違い。カカオ分が多く脂質も多いため、実はビターチョコやミルクチョコよりもカロリーが高い場合も。表示を確認して食べる量を調整しましょう。

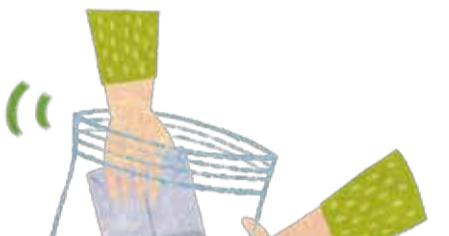


③ おいしく食べる方法は?

チョコやココアを摂るときに大事にしたいのは、おいしく味わえること。ちょっとした工夫でおいしさを引き出しましょう。

●チョコを楽しむ保存方法

おいしく食べる基本は早めに食べ切ること。ほどよい硬さとろけ具合を楽しむには、密閉袋に入れて15~20℃の涼しい場所や野菜室、ワインセラーへ。外気温が高いときは、結露を防ぐため密閉袋に入れたまま少し待ち、チョコの温度が上がってから取り出しましょう。



●マイド泡立てココア

ココアをおいしく飲むのにおすすめしたいのが、ミルク泡立て器(ミルクフォーマー)を使うこと。温めた牛乳にココアの粉末を入れ、泡立て器で泡立てながらココアを溶かします。キメの細かい泡が口当たりをマイドにします。



一緒に摂りたい栄養素

疲労回復やエネルギー源にチョコを食べる際、一緒に摂りたいのが、ビタミンB群です。ビタミンB群は、糖質をエネルギーに変えるのに必要不可欠な栄養素。ナツツ類はビタミンB群が豊富なので相性抜群です。

チョコレートブラウニー

○調理時間:30分 ○エネルギー:約1,350kcal(全量)
○塩分量:約0.3g(全量)

栄養豊富なチョコ(カカオ)とナツツのおやつです。ナツツ類にはビタミンB群のほかに、抗酸化成分も。ただしこちらも脂質が多いので、食べ過ぎには要注意。



材料 8個分(8×16cmの角型1台分)

●チョコレート:150g ●卵:1個 ●アーモンドパウダー:50g ●クルミ:20g

作り方 ①耐熱容器にチョコレート100gを割り入れ、電子レンジで1分半~2分加熱する。②残りのチョコレート50gは1.5cm角くらいに割り、クルミも割っておく。③チョコレートを電子レンジから出してしっかり混ぜて溶かし、中くらいのボウルに移して卵を割り入れてさらによく混ぜる。④アーモンドパウダーを振るって加え混ぜ、⑤のチョコレートとクルミも加え混ぜる。⑥ケーキ型や耐熱の器に生地を入れて平らにならし、180℃のオーブンで15分焼く。⑦焼きあがってすっかり冷めてから切る。

足の冷え、むくみをとろう ひざ下ストレッチ

夕方になると足が重い……それはむくみが原因かも。冬は体が冷え、血液の流れが悪くなりやすく、体内の老廃物が回収されにくくなります。1日の終わりにひざ下をほぐして血流を促し、足の冷えとむくみを改善しましょう。

●つま先の上下ストレッチ (左右各10往復)

足の前面のストレッチです。すねの筋肉の動きを意識しながら行いましょう。足首だけでなく、つま先(指先)を反らせるようにすると、より効果が上がります。



●かかとの上下ストレッチ (10往復)

今度はふくらはぎのストレッチです。こちらも筋肉の動きを意識して行いましょう。バランス感覚に自信のある人は立った状態で行ってもよいでしょう。

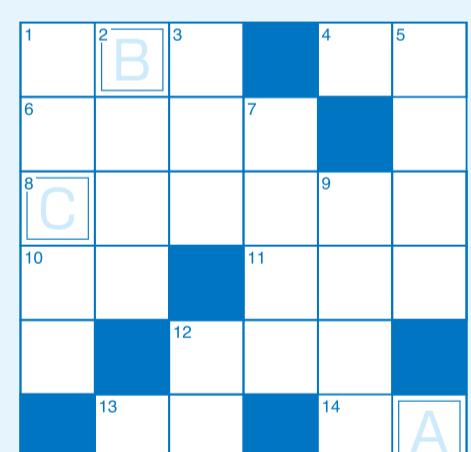


いすに座ってつま先を左右交互に上げ下げする。難しい場合は左右同時に上下させてもOK。すねの筋肉に負担のない程度に行う。

いすに座ってかかとを左右同時に上げ下げする。左右交互に行ってもOK。できるだけ大きく上下させると効果的。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。
A~Cをつなげてできる季節の言葉は?



〈タテのカギ〉

- 12月25日のキリストの降誕祭は?
- 抜け道、横道のこと。
- 「いさぎ」とも呼ばれ、幼魚は「ウリボウ」とも。
- 引いて占います。
- 1853年、ベリーが最初に来航した地。
- 袋詰を開けるための道具。
- 「合〇〇」「〇〇屋」「〇〇穴」
- 金銭の貸し借りで生じる利息のこと。

〈ヨコのカギ〉

- 必ず芽が出る、おせちにも入れる食材とは?
- モンゴルの移動式住居。ゲルとも。
- 力をこめて作った作品。
- 四隅を切った四角形は?
- 袋状のものの厚みの部分。
- 裁判官の一般的な呼称。
- パジャマのこと。
- 「合〇〇」「〇〇屋」「〇〇穴」
- 関東は白、関西は緑」と言われる野菜とは?

答えは、4ページにあります