

2023

えいよう通信

2月



獨協医科大学病院 栄養部

2/14はバレンタインデー。

たくさんのチョコレートを目にする季節になりました。

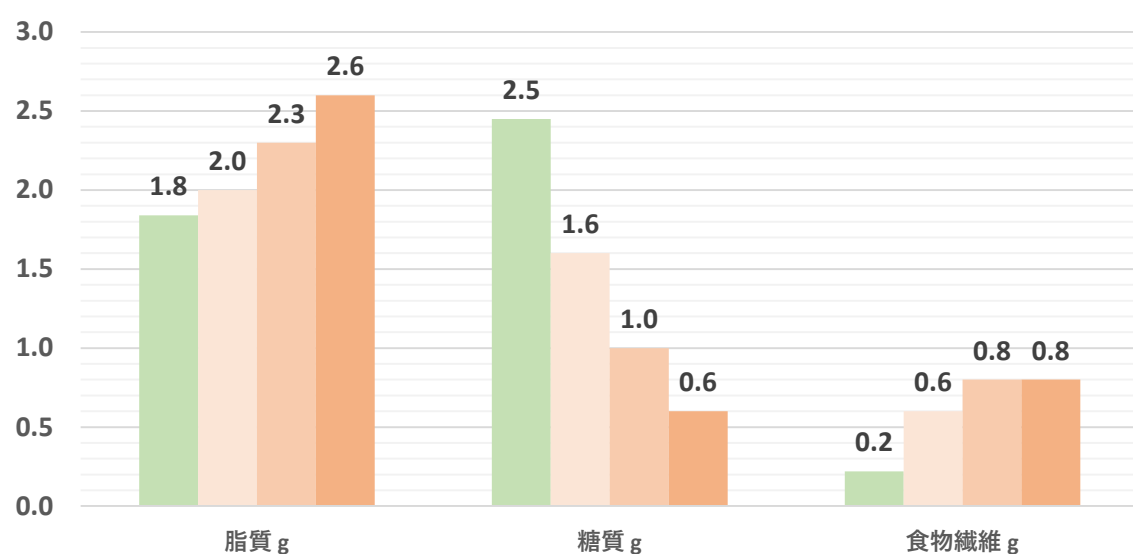
“高カカオのチョコレートは血糖を上げないから食べても大丈夫？”

といったご質問をいただくことがあります、実際にはどうなのでしょう・・・？



チョコレート1枚(5g)あたり

■ ミルクチョコレート ■ カカオ72% ■ カカオ86% ■ カカオ95%



高カカオチョコレート

→一般的にカカオ含有率が70%以上のチョコレート

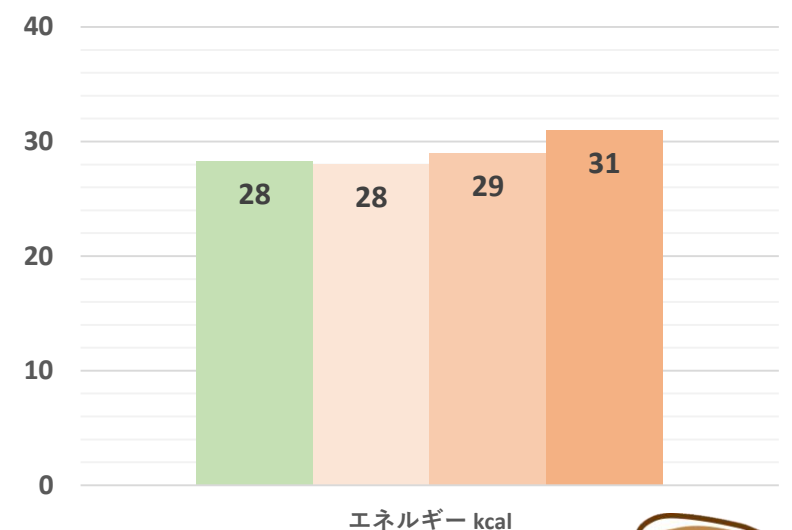
一般的なチョコレートのカカオ含有率は30-50%程度であり、砂糖・ミルクなどで甘さを出しています。そのため、高カカオチョコレートはカカオ特有の味わいが強く、甘さ控えめというのが特徴的です。

カカオ含有率が高いとカカオポリフェノールが豊富となり、
[血清コレステロールの酸化を防ぐ働きがある]
[一般的なチョコレートより低糖質]
 などさまざまな効果が期待されています。

そこで、それぞれのチョコレートの栄養成分をグラフにして比較してみました。

一般的なミルクチョコレートに比べ、カカオ含有率が高くなるにつれ、
糖質量は下がりますが、**脂質量は上がり**ます。

つまりは、血糖値は上がりにくいものの、脂質が多いためカロリーは高くなります。結局は食べ過ぎるとエネルギー量過剰となり、肥満に繋がりがやすくなるということです。



どんな食べ物にもそれぞれの長所や短所があります。

それらを知って、上手に食事に取り入れていきましょう♪

食べ物に関するご質問などございましたら、お気軽に管理栄養士までご相談ください！



＊ブロッコリーの肉巻きフライ＊

<材料/2人分>

豚肩ロース(薄切り)	150g
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	1/2株(100g)
薄力粉	適量
卵	1/2個
パン粉	適量
油	適量



11月～3月が
旬のブロッコリー

[栄養量/1人分]

エネルギー：	399kcal
たんぱく質：	20.7g
食塩：	0.5g

- ①豚肉は塩・こしょうをしておく。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、下茹でする。
- ③②のブロッコリーを①の豚肉で巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180℃の油で揚げる。
- ④③がきつね色になったら、半分に切って盛り付ける。

ホームページでも
ご覧になれます!!



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

<参照URL><https://www.meiji.co.jp>

<参照HP><https://recipe.shidax.co.jp>