

厳しい寒さが続きますが、乗り越え

2023年
2月号

ポートを頑張ってまいります!!

ご利用の際、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッフまで、お気軽にお問い合せくださいね (^^)/♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信



トレ通コラム

チョコレートの栄養



2月14日はバレンタインデー♪ チョコレートをプレゼントする方、貰う方、多くの方がチョコレートに接する機会が増えると思います。今回はチョコレートの栄養についてご紹介しましょう。

血液サラサラ♡
カカオ
ポリフェノール

チョコレートに含まれているカカオポリフェノールは、**血液をサラサラに保つ働きがあり、動脈硬化の低減**に効果的と言われています。

腸内環境を整える
リグニン

チョコレートには食物繊維であるリグニンが含まれており、これは**腸内のぜん動運動を活発にすることで、便通を良くし、腸内環境を整えます。**

リラックス効果
テオブロミン

チョコレートに含まれるテオブロミンという成分は**リラックス効果**があるとされています。また**集中力・記憶力をアップ**させる働きもあります。

ただしこの成分は**過剰に摂り過ぎると、利尿作用や興奮作用を高めてしまうことがあるので、食べ過ぎに注意**が必要です。

ミネラル・
食物繊維が豊富

チョコレートは、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルや食物繊維がバランス良く含まれています。

20
Ca

12
Mg

26
Fe

30
Zn

Fiber

1日に
食べる目安

お腹が空いた時にチョコレートをほんの少し食べるだけで、満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことも出来るので、間食として適した食品といえます。

一般的には**間食は1日200kcal程度**(厚生労働省)とされていますので、間食としてチョコレートを食べる場合、**板チョコの半分を超えない程度**にすると良いでしょう。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608