



## チョコを味方に！美味しく健康

2月14日のバレンタインデー、皆さんいかがお過ごしでしたか？キリスト教の聖職者『バレンチノ』に因んだこの日、ヨーロッパ



では恋人同士が愛を語ったり、身近な人に花ケーキ・カードを贈る日です。日本では、製菓会社が宣伝した事もあり、チョコレートを贈る日となったのはよく知られている話でしょう。さて、そのチョコレ

ートには、【カカオポリフェノール】が含まれています。この成分は『血圧低下作用』や『動脈硬化予防作用』、『精神的に活動的になる効果』など様々な作用があることほご存じでしょうか？そして嬉しいことに、こんなに良い作用があるのに基本的にかカオポリフェノールを摂取しても体重・BMIの変化は認められないといわれ

ています！  
今、「それならチョコレートをいっぱい食べるぞ！」と思つた方、要注意っ！通常チョコレートには多量の糖分が含まれています。良い作用を期待するなら、カカオ分75%や80%と表記された高ポリフェノールチョコレートが良いでしょう。「それじゃあ甘さが足りなくて、物足りないっ！」と感じるならば、

こんな時くらい、甘あ  
い愛の語り合いをする  
なんていかがですか？  
より一層、精神的に活  
動的になれるかもしれ  
ませんよ。  
〈PR〉

本会では「お薬の出前講座」を  
行っております。詳しくは事務  
局までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索  
<http://www.igayaku.or.jp>  
**0595-26-7270**  
伊賀市四十九町831-4