

チョコレートのお話



2月14日はバレンタインデーです。近頃は友達同士でチョコを贈りあったり、自分へのご褒美で購入したり、多様かつ身近なイベントになりました。チョコレートの原料はカカオ豆からできている。と、聞いたことがあると思いますが、日本ではカカオの木や豆を目にする事がほとんどなく、謎に包まれています。チョコレートはどんな過程を経て製造されているのでしょうか。

●原料カカオ豆について



カカオの木は、高温多湿の熱帯が適しており、カカオベルトと呼ばれる限定された地域でのみ育ちます。主に中南米、西アフリカ、東南アジアなど。収穫は年2回。



カカオポッドと呼ばれるラグビーボールのような身の中からカカオ豆を取り出す。ひとつのポッドには20~40粒のカカオ豆が入っている。



●チョコレートの製造工程



砕いて皮を取り除く

圧搾

カカオバター

ホワイトチョコレートが白いのは、カカオ豆の脂肪分である白いカカオバターを使用しているからです。



●チョコレートの健康効果

チョコレートの材料カカオマスに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があると言われ、高血圧予防や、動脈硬化予防などの効果が期待できます。しかし、チョコレート自体が嗜好品に分類されるため、積極的に摂る必要もなく、リラックスタイムやイベントで楽しむ、プラスおまけの健康効果と考えるのが良いでしょう。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック