

チョコレートダイエットで健康に痩せる!!



～間食好き、スイーツ好きがダイエット向き!?～



チョコレートがやせるコツ?

寒くなるこの季節、なんとなく甘いものを口にしたいくなりすよね。2月にはバレンタインもあり、やっぱりチョコレートが食べたくなってしまいます。最近では、女性の友達とチョコを交換したり、自分へのご褒美チョコを奮発する傾向もあるとか!?でも、チョコレートと聞くと、高脂肪と高カロリーでダイエットには何かと敬遠されがちです。しかし、実はチョコレートの成分にはダイエットと健康に効果のある成分がたくさん含まれています。今回は、そんなチョコレートを活用してできるダイエットの方法と一緒に勉強していきましょう。「チョコ好き」「スイーツ好き」の方は必見です。お見逃しなく!



ダイエットに有効な成分



チョコレートとは、カカオの種を発酵・焙煎したカカオマス为主原料とし、これに砂糖、ココアパウダー、粉乳などを混ぜて練り固めたものです。主原料のカカオには、タンパク質、アミノ酸、脂質、糖分、炭水化物、食物繊維、テオブロミン、カルシウム、マグネシウム、亜鉛やその他のミネラル、ビタミンEなどたくさんの栄養素が豊富に含まれていますが、中でもダイエットに嬉しい成分と効果を次に紹介します。

ポリフェノール

チョコレートの主原料であるカカオには、赤ワインより多いポリフェノール量が含まれています。ポリフェノールには血液をサラサラにして代謝を上げてくれる働きがあるので、ダイエットにも◎。また、心と体のストレスに対する抵抗力を強めるので、ダイエット中のイライラ防止にも役立ち、その他動脈硬化の予防や抗酸化作用による体内のサビ防止効果も期待できます。



食物繊維



食物繊維が豊富なのもチョコレートの特徴です。板チョコ1枚には約2gの食物繊維が含まれているので、便通を改善することで、肥満防止に役立てることが出来ます。また、カカオに含まれるタンニンには便秘を予防してくれる嬉しい効果があるといわれています。

ビタミン・ミネラル類

代謝に必要なビタミンEやナイアシンなどのビタミン類やカルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンといったミネラル類が豊富なのも特徴です。では次に、チョコレートダイエットの実践方法を見ていきましょう!



「チョコレートダイエット」がやせる理由

「チョコレートダイエット」を成功させるためには、前のページで勉強したチョコレートの成分効果を十分に発揮させる必要がありますが、そのために最も大事なことは、「カカオの含有率が70%以上のチョコレートを食べる」ということです。70%以上カカオが含有されているチョコレートは甘みが少なくほろ苦いので、普通のチョコレートとは少し違います。通常のチョコレートには砂糖やミルクといった太る原因となる成分がたっぷり入っているので、残念ながらダイエットの効果はあまり期待できません。



「チョコレートダイエット」の実践方法



カカオ70%以上のチョコレートを1日に50gを目安に、朝、昼、晩の食事の20分位前に少しづつ分けて食べるのが「チョコレートダイエット」の実践方法です。食前にチョコレートを食べることによって血糖値が上昇、満腹中枢を刺激することで、自然に食欲が抑えられると同時に、ダイエットに嬉しいカカオ成分が効率よく働くことが「チョコレートダイエット」の魅力となります。

「チョコレートダイエット」に成功しやすいタイプ

「間食好き」「スイーツ好き」はこのチョコレートダイエットに向いているかもしれません!? 次の項目に当てはまるタイプの人には成功しやすいと言えそうです。

間食が大好き!!

色々なものを間食していた人が、食間や食前の空腹時にチョコレートだけを食べることで、普段のおやつよりも摂取カロリーを大幅に減らすことができ、ダイエットにつながるケースがあります。普段から甘いものをよく食べていた人は「チョコレートダイエット」を無理なく実践することができるでしょう。



40歳以上の中高年女性



カカオポリフェノール効果の中にある基礎代謝を上げる作用が、中高年の女性や冷え症、運動不足によって代謝が落ちている人に効果的と言えます。続けることでインスリン抵抗性が改善されて、太りにくい肥満防止体質になります。また抗酸化力もアップするので、血液がサラサラになり、血流が良くなるので冷えやむくみの改善になり、お肌の曲り角の方には嬉しい老化を防ぐ、アンチエイジング効果も期待できます。

便秘気味の人

カカオにはリグニン（カカオ独自の成分）という食物繊維に似た働きを持つ成分が豊富に含まれているので、便秘しがちな人は老廃物が排泄されることで、ダイエットにつながる可能性が高くなります。



●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511
ウエノ南薬局
TEL055-288-1122

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

