



いつもナチュラルッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。

2月といえばバレンタイン！街中にも可愛いラッピングのチョコレートがたくさん並ぶ季節となりますね。ついつい自分用にも欲しくなってしまう。

さて、今日はそんな『チョコレート』の効果についてお話します。

### チョコレートにはポリフェノールが豊富

ポリフェノールは強力な抗酸化作用があることから、病気の予防やアンチエイジングに効果があると注目され、下記のような効果が期待できます。

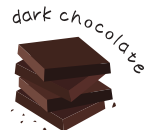
- **血圧低下** 血管内の炎症が軽減され、血管が広がる
- **動脈硬化予防** 動脈硬化を引き起こす「活性酸素」を抑える
- **美容効果** ダメージを与える「活性酸素」から、肌や身体を守る
- **脳の活性化** 脳の栄養に働きかけ、認知機能を高められる
- **気分を上げる** 幸せホルモン「セロトニン」の分泌を活発化



### どんなチョコレートを選ぶのが良い？

#### ダークチョコレート（カカオ含有量70%以上）

フラボノイド（ポリフェノールの一種）の含有量が高いダークチョコレートを選ぶのがポイント。ミルクチョコレートより**脂肪分が少なく、抗酸化物質も多く含んでいます。**



### どのくらい食べるのが良い？

1日25g（板チョコ約1/2枚）が推奨量とされているので、食べ過ぎないように注意しましょう。また、カカオポリフェノールには持続性がないので、**こまめに分けて食べるのがオススメです。**



空腹感を抑制する効果があるので、食事の前に食べると食欲を抑えられるよ！

低GI食品にも分類されているダークチョコレート。少量なら太らないとも言われていますので、日々の間食に取り入れてみてはいかがでしょうか？

何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルッチ  
お客様センター

☎ 0120-790-939  
受付時間 全日9時～18時（土・日・祝も受付）

✉ nr@naturich.net  
受付時間 24時間