

よこた内科クリニック通信 Vol.18

立春とはいいながらまだまだ寒さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。



チョコレートの話

バレンタインデーが近づいてきました。今回は栄養指導でもよく質問を受けるチョコレートについての話をしたいと思います。

カカオ〇〇%って何が違うの??



カカオとはチョコレートやココアの主原料です。カカオの種子にミルクや砂糖を加え、チョコレートは作られます。カカオ種子は脂肪分が多く含まれていますので、一般的にカカオの成分が多くなるほど含まれる脂質の量が多くなり糖質の量は少なくなるといえます。

結果、カカオの%が高いほうが糖質は低めです。

しかし、脂質の多い高カカオのチョコレートはカロリーは高めになる為食べすぎは注意しましょう。

※メーカーや商品により異なるので栄養成分の確認は必要です

