

明治製菓から講師招きセミナー

テーマ「間食で美味しく楽しく健康長寿」

ポリフェノール効果で健康生活

令和8年3月17日(火) 13時30分から、大阪府高槻市生涯学習センター3階第一会議室にて明治製菓セミナー開催。テーマは「間食で美味しく楽しく健康長寿」とされて、カカオ豆に含まれるポリフェノールの効果と上手な取り方で、健康な生活をこの内容でした。

講師は、明治製菓の管理栄養士で活躍されている西辻紗織さんで、プロシエンターを専らから、先ず始めにポリフェノールはご存知でしょうか？

通常のミルクチョコレートは、mg・リンゴ皮付き1個の大きさを3つの効用として、①高めの血圧を下げる②コレステロール値を改善する③血糖値の上昇を抑やかにする。そして高カカオチョコレートは、健康面から

も体に良く手軽であることなど、多くの方に認識していただき間食には適切なものがあり、太る体には悪い認識不足である。又、高カカオチョコレートは、脳神経栄養因子(BDNF)にも変化をもたらすターナーがあり、良いからと言ってチョコレートばかりでは思いません。どのくらいを取れば良いのか。食事のリズやバランスを崩さないように気をつけて、一日200カロリー程度を目安にすること。ではクイズとして、次のものがカロリーとは問題がある、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ・高カカオチョコレート。答えは、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ。次にGI値について教えて頂き、GI値とは、※噛むことができるもの

高カカオチョコレートは、健康面からも体に良く手軽であることなど、多くの方に認識していただき間食には適切なものがあり、太る体には悪い認識不足である。又、高カカオチョコレートは、脳神経栄養因子(BDNF)にも変化をもたらすターナーがあり、良いからと言ってチョコレートばかりでは思いません。どのくらいを取れば良いのか。食事のリズやバランスを崩さないように気をつけて、一日200カロリー程度を目安にすること。ではクイズとして、次のものがカロリーとは問題がある、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ・高カカオチョコレート。答えは、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ。次にGI値について教えて頂き、GI値とは、※噛むことができるもの

高カカオチョコレートは、健康面からも体に良く手軽であることなど、多くの方に認識していただき間食には適切なものがあり、太る体には悪い認識不足である。又、高カカオチョコレートは、脳神経栄養因子(BDNF)にも変化をもたらすターナーがあり、良いからと言ってチョコレートばかりでは思いません。どのくらいを取れば良いのか。食事のリズやバランスを崩さないように気をつけて、一日200カロリー程度を目安にすること。ではクイズとして、次のものがカロリーとは問題がある、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ・高カカオチョコレート。答えは、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ。次にGI値について教えて頂き、GI値とは、※噛むことができるもの

高カカオチョコレートは、健康面からも体に良く手軽であることなど、多くの方に認識していただき間食には適切なものがあり、太る体には悪い認識不足である。又、高カカオチョコレートは、脳神経栄養因子(BDNF)にも変化をもたらすターナーがあり、良いからと言ってチョコレートばかりでは思いません。どのくらいを取れば良いのか。食事のリズやバランスを崩さないように気をつけて、一日200カロリー程度を目安にすること。ではクイズとして、次のものがカロリーとは問題がある、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ・高カカオチョコレート。答えは、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ。次にGI値について教えて頂き、GI値とは、※噛むことができるもの



カカオポリフェノールの3つの機能

- 1 高めの血圧を下げる
- 2 コレステロール値を改善する
- 3 血糖値の上昇をおだやかにする

本日のまとめ

- 1 カカオポリフェノールの3つの機能
- 2 間食は食べる時間とカロリーを認識しましょう
- 3 高カカオチョコはカカオポリフェノールの量で選ぶ

④熱心にセミナーを聴講する参加者もセミナーで掲示されたパネル

る脂肪分)の善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを増やさない等のバランスを調整して、脂質異常にならないように、心臓や脳に負担がいかないように調整する大切な役目を担っています。

だから生活習慣病の予防が大切になってきます。高カカオチョコレートは、これらをリスク改善する作用があり注目されているものです。おやつは、お煎餅・ケーキ・焼き菓子等々、魅力的なおやつは数々ありますが、高カカオチョコレートは、健康面から

も体に良く手軽であることなど、多くの方に認識していただき間食には適切なものがあり、太る体には悪い認識不足である。又、高カカオチョコレートは、脳神経栄養因子(BDNF)にも変化をもたらすターナーがあり、良いからと言ってチョコレートばかりでは思いません。どのくらいを取れば良いのか。食事のリズやバランスを崩さないように気をつけて、一日200カロリー程度を目安にすること。ではクイズとして、次のものがカロリーとは問題がある、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ・高カカオチョコレート。答えは、プリン・醤油煎餅・どら焼き・ポテトチップス・フレンチドーナツ。次にGI値について教えて頂き、GI値とは、※噛むことができるもの

ト・大福餅・イチゴシヨビケキの絵が映し出され、さてどれがカロリーが高いかと質問されました。

色々な答えが飛びかいたましたが、結果は一位、ポテトチップスが379カロリーと断トツで続いて、シヨビケキが269カロリーとややき・(寒天ゼリー・おからを使用したスイーツ)②タンパク質が豊富に含まれているもの(ヨーグルト・チーズなど)③よく噛むことができるもの(スルメ・ジャッキーなどはココアポリフェノールが多いものがおすすめで、ココアパウダーの量にも気をつけて選んでほしい。コヒに高カカオチョコレートを入れて飲むのも上手なポリフェノールの取り方で、間食で美しく楽しく健康を心がけたいものです。明治製菓さんより、帰りに高カカオチョコレート72%などを頂きセミナー終了。参加人数31名。