



チョコレートやココアについて ～効果・摂取量～

チョコレートやココアの原料であるカカオマスには、カカオポリフェノールやミネラル、食物繊維などがたっぷり入っています。老化やがん、生活習慣病などの要因となる活性酸素から体を守る働きがあります。

◎高カカオチョコレートがオススメ

カカオ粉末を70%以上の高カカオ(ビター、ブラック)チョコレートがオススメです。1日6粒(200カロリー)を食べるのが健康、美容にオススメ。ミルクチョコレートは砂糖や油脂が多いため、たくさん食べるとカロリーオーバーになり、太りやすくなります。

◎午前と午後に分けて少しずつ食べましょう

オススメなタイミングは朝食後から昼食までの1回、昼食後から夕食までの1回です。夕食後は代謝されにくいのでチョコレートを食べるのは避けましょう。



◎チョコレートとココアとの比較

	ポリフェノール	脂質	カロリー
高カカオチョコレート 100g	2940 mg	45g	580kcal
ココア 100g	4100 mg	21g	271kcal

市販のミルクココアは、砂糖や脱脂粉乳などが入っているためカロリーが高いです！純ココアがオススメです！

チョコレートやカカオに含まれるポリフェノールは、血圧低下・善玉コレステロールの上昇・ストレス指標の低下などの効果があることも確認されています。でも、食べ過ぎ注意です！食べ過ぎると糖尿病、肥満、自律神経失調症、ニキビ、頭痛、めまい、腹痛などを引き起こします。妊娠中の方は、高カカオチョコレートはカフェインが多いため食べる量を控えましょう。

◆ 診療所よりお知らせ ◆

3月より、現金以外でお支払いが可能となりました。お支払い額に関係なく、お支払いできます。

↓ お気軽にご利用ください ↓

クレジットカード(VISA/マスターカード/JCB/アメリカン・エクスプレス)、

iD、QUICPay、交通系電子マネー、PayPay、auPAY、楽天Pay、d払い、SmartCode…など。



～オンライン診療 (CLINICS)～

携帯電話やパソコンを使って予約、診療、支払いまでできます。

【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めてでもOK)】→

【胃カメラ事前相談】【自己検査で感染症陽性】



← ～WEB問診 (メルプ)～

問診票を事前に入力できます。

● 5月休診日 ●

13日(火)

午前：通常通り 午後：13時30分～15時00分

14日(水)

午前：通常通り 午後：休診

※両日とも訪問診療のため医師不在

診療時間のご案内

住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1(セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話：0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休診	伊藤淑子医師

