



チョコレートは健康食品!



2月といえばバレンタインデーですね。近年、カカオポリフェノールを多く含んだ「ハイカカオチョコレート」が、健康食品として注目されています。カカオポリフェノールには健康に関する様々な効果があることをご存じですか？

今回は、チョコレートの4つの効果を紹介します。

～チョコレートの4つの効果～

1. 血圧を低下させる

カカオポリフェノールは自律神経に作用し、血管を広げ、血圧を下げる働きがあります。



2. 肌の老化を防止する

カカオポリフェノールは高い抗酸化作用をもち、体内の酸化を抑え、肌の老化を防ぎます。



3. ストレスをやわらげる

チョコレートの味、香り、食感は脳を刺激し、幸福感が得られ、ストレスをやわらげます。



4. 便秘が改善する

カカオは食物繊維を多く含み、腸内環境を整えるため、便秘が改善します。



チョコレートの中でも**カカオ70%以上**のハイカカオチョコレートを選びましょう！また、食べ過ぎは肥満の原因にもなるため、**1日板チョコ5かけら程度** (25g) を目安にしましょう。

月刊キユア

令和4年2月33号

スポーツキユアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・ **体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合**は来院をお控えください。
- ・ 来院時から退院時まで**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・ 来院の際には、こまめな**手洗いおよび手指消毒**をお願いいたします。
- ・ 来院時に非接触型体温計による検温を行います。

2月の診療について

- ・ 1日～3日は、**大学入学試験**のため休診いたします。
- ・ 11日は建国記念日のため、**10:00～16:00**にて祝日診療いたします。
- ・ 23日は通常授業のため、**9:00～20:30**にて通常診療いたします。
- ・ 今後の診療状況につきましては、キユアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me! SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローをよろしくお願いします！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階
TEL: 045-479-6262