食だより

チョコレートについて

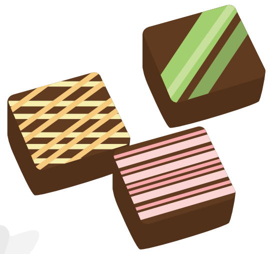
定番のお菓子「チョコレート」、2月14日はバレンタインデーであり普段よりチョコレートが数多く販売されており、食べる機会が増える方も多いのではないでしょうか。
今回は、栄養成分の健康効果が認められ注目を集めているチョコレートについてお話します。

チョコレートとは

カカオ豆を炒ってすり潰したカカオマスに、カカオ豆の脂肪分であるココアバター、砂糖、ミルクを加えて練り固めた菓子のことを言います。
チョコレート製品は、カカオの分量や他の素材の比率によって、チョコレート、チョコレート菓子、準チョコレート、準チョコレート菓子に分類されます。

カカオ豆について

カカオの実の中にある種子のことで、チョコレートの他にココアの主原料になります。
西アフリカ、東南アジア、中南米で栽培され、発酵・乾燥を経て世界各地へ出荷されます。
カカオには健康効果が期待できる栄養成分が含まれています。



●ポリフェノール
苦みや色素成分です。抗酸化作用があり、心疾患や動脈硬化など生活習慣病の予防や抗菌・抗酸化作用があります。

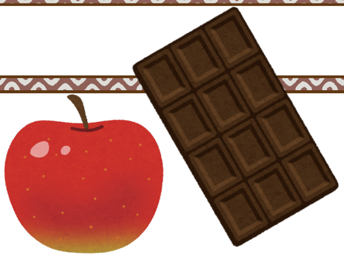
●食物繊維
不溶性食物繊維の一種であるリグニンが多く含まれています。
整腸作用や便秘解消効果があります。

●テオブロミン
自律神経に働き、リラックス効果が期待されます。

これらの健康効果が期待されるチョコレートですが、脂質や砂糖が多く含まれるため食べ過ぎには注意が必要です。間食は1日 200kcal 程度を目安にしましょう。
例）・板チョコレート1枚（50g）が 280kcal
　　・一口チョコレート1個（5g）が約 28kcal

本日のレシピ

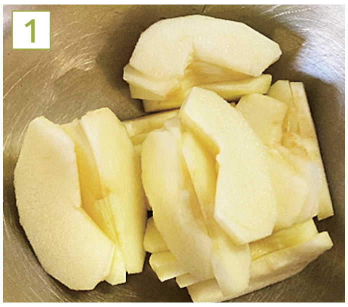
りんごのチョコがけ



コーティングされたチョコレートの食感を楽しめます。
またダークチョコレートを使ってチョコレートの甘さは控えめにしたため、
中のじゅわっと甘いりんごを楽しめるスイーツです。

材料（りんご 1 個を使用する場合）

りんご ……1個（300g 程度）
ダークチョコレート ……（板）2 枚（100g）
砂糖 ……りんご（皮・芯をのぞいた）重量の 20%（今回は 50g）
レモン汁 ……大さじ1（15g）



作り方

1 りんごを 4 等分し、芯と皮を取り除き、さらに 4 等分にカットします。
2 鍋に 1 と砂糖、レモン汁を入れ、蓋をせず中火にかけます。煮汁が半分ほどになったら弱火にし、焦げないよう木べらで混ぜながら煮詰めます。
3 煮汁がほぼなくなった時点で火を止めてりんごをクッキングシートに並べ、冷まします
4 チョコレートをボウルに割り入れ、湯煎で溶かします。
5 3 の冷ましたリンゴをチョコレートにくぐらせて、クッキングシートに並べます。
6 冷蔵庫に入れて冷やし固めます。※1 時間程度で固まります。
7 指で触ってチョコレートが付かなければ完成です。

栄養量（1 人分）
エネルギー：192kcal　たんぱく質：1.2g　脂質：6.8g　炭水化物：33.6g　食塩相当量：0g

2 でブランデーを大さじ 1 杯（15g）入れてもおいしいです。
3 でリンゴの煮汁が多い場合は、電子レンジ 600W で 2 分～ 3 分加熱してください。
少し残った煮汁はヨーグルトに入れたり、ジャムの代わりに使えます。