



しのだ矯正歯科

〒060-0061
札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 電話：011-280-2111

ピュアスマイルNEWS

平成26年2号

矯正治療は健康な歯並びと
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>

ぜひホームページもご覧下さい！

URL：<http://www.or-shinoda.com>

院長・スタッフ全員
で投稿中



『チョコレートの驚くべき効果』

スマイルクリエーター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

高脂肪、高カロリー食品であるがゆえに、「鼻血が出る」、「太る」、「虫歯になりやすい」、「にきびができる」と何かと攻撃されがちなチョコレートですが、最近はいくつかの成分が健康パワーとして注目されています。

チョコレートの原料のカカオ豆はカカオの種と果肉を丸ごと発酵させてできたものだったのです。

その発酵で生まれるのが、1000種類近い香り成分。チョコ独特の甘〜い香りになるんです。

発酵の過程で高分子ポリフェノールが作られます。高分子ポリフェノールには傷の治りを早くしたり、血管を健康に保ち、血圧を抑制してくれます。

救急医療の現場で患者さんの栄養補給にチョコレートが使われたり、整腸作用、抗インフルエンザ作用、胃潰瘍、アレルギーの予防、様々な健康効果は世界中で研究されていたりします。

国内では20ヶ所の病院でチョコレートが患者さん



への栄養補給に活用されています。液状にしたチョコレートと栄養剤と一緒に投与することで体の表面だけでなく、内臓の傷の治りが通常より早くなるということです。

血圧抑制効果は EU の食品安全機関がその効果を認めています。

人間の体をサビつかせる活性酸素と闘う抗酸化物質(スカベンジャー)には水溶性のビタミン C、脂溶性の B カロチン、ビタミン E、ゴマリグナン、リコピン、両溶性ポリフェノールがあります。

カカオには豊富なポリフェノールが含まれており、動脈硬化の予防や、コレステロール値を下げる働きがあり、がんの発生を抑制する効果があります。ダークチョコレートに含まれるフラボノールには日焼けによるやけどや赤みからお肌を守ってくれることがわかっています。

ストレスホルモンを減らす作用があり、お肌の大敵である、ストレスを緩和してくれます。

迷信のように語られている、チョコレートの食べ過ぎでニキビや鼻血が出るといったうわさ。

アメリカで実際に様々な年齢の男女で調査した研究では毎日板チョコ1枚を1ヶ月食べ続けてもニキビが増えなかったという結果が出ています。チョコの食べ過ぎとニキビは一切関係ないことが認められています。

またチョコレートにはテオブロミンという成分があり、神経を鎮静させて、集中力や記憶力を高める効果もあるようです。チョコレートを食べると興奮して鼻血が出るっというのはむしろ逆で、ヨーロッパなどでは寝る前にチョコレートを食べたりすることもあるそうです。

チョコレートの原料のカカオにはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。女性に不足しがちな鉄分はおやつにチョコレートを食べるだけで補うことができます。食物繊維が多いのも明らかになっています。

チョコレートの成分のカカオパウダー(カカオ豆を炒って摩り潰したもの)には虫歯予防効果があると言われ、抗菌作用に加え、歯垢をできにくくする働きもあります。

チョコレートは、はるか昔には薬として重宝され、貨幣としても使われていたんだとか。

何気なく、口にしてましたが、美容のためにも食べ続けようと思います。

今、ハマっているチョコレートがあります。

ヴェルターズオリジナルキャラメルチョコレートマーブルミルクです。

世界有数のキャンディーメーカーでドイツストーク社の製品です。昔、ヨーロッパの小さな村のヴェルターでグスタフ・ネーベルという菓子職人により、純粋な原料だけを使用して仕上げられています。なめらかな味わいが世界中の多くの人に愛されています。

一口サイズで食べやすいです。ヴェルターズオリジナルキャラメルにマーブル状のミルクチョコをあわせているので、口当たりまるやかでとってもおいしいですよ。コーヒーや紅茶とも合いそうですね。

池内の2Fにあるお店で、セレクションカフェの隣に「北野エースフーズブティック札幌店」が入っています。チョコレートコーナーがありますので行ってみてはいかがでしょうか。

しのだ矯正歯科からお願い

- ・治療のご予約は1か月前にお願いいたします。直前のご予約では、十分な治療が出来ない事があります。すばらしい歯並びを手に入れるために、矯正治療期間中は矯正治療のご予約を他のスケジュールよりも優先しましょう。
- ・院内では携帯電話の電源をお切り願います。ご協力感謝申し上げます。