

🍫 食の情報 🍫

最近、チョコレートの健康効果が話題となっています。今回はそんなチョコレートのお話です。

〈日常的にチョコレート 20g (約 110kcal)を食べる事による効果〉

・動脈硬化や高血圧予防

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールにはさまざまな効能がありますが、代表的なのは強い抗酸化力で、LDL コレステロールが活性酸素によって動脈硬化を引き起こすのを防ぎます。また、血管を拡げる作用もあるので高血圧などの予防にもなります。

・脳の活性化

脳は加齢と共に記憶や学習などの認知機能が低下します。カカオポリフェノールは脳の栄養に働きかけ、認知機能を高める働きがあります。

・アレルギーの改善

アレルギーの発症には過剰に作られる活性酸素が関わっています。これを生み出す様々な要因の働きを抑制するといわれています。

・美容効果

肌の老化の原因の一つである活性酸素のトラブルを防ぎます。

・便秘改善

カカオプロテインの消化されにくい性質(難消化性)は便秘改善の働きが期待されます。

※チョコレートは糖質が多いので、糖尿病の方はご注意ください。また、カリウムも

多いので、腎臓病の方もご注意ください。詳しくは栄養士にご相談ください♪

★とろけるフォンダンショコラ★

〈材料〉 160ml 4個分

- ・製菓用チョコレート 60g ・無塩バター 20g ・卵 2個 ・グラニュー糖 100g
- ・薄力粉 10g ・ココアパウダー 30g ・生クリーム 40g ・ラム酒 大さじ1

〈下準備〉 薄力粉とココアを合わせ、ふるっておく。オーブンは180°Cに予熱しておく。

〈作り方〉 1、ボウルにチョコレートとバターを入れ、湯せんにかけて溶かす。

2、別のボウルに卵黄とグラニュー糖 70g を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。

3、2に1のチョコレートを加え、むらなく混ぜる。

4、生クリームとラム酒を加え、さらによく混ぜる。

5、ふるった薄力粉とココアパウダーを加え、ゴムベラでよく混ぜる。

6、別のボウルで卵白をツノが立つまでしっかりと泡立てる。2〜3回にわけてグラニュー糖 20g を加える。

7、5に6の卵白の1/3を加え、よく混ぜる。

8、残りの卵白を加え、泡がつぶれないように底から返すようにして混ぜる。

9、器に4等分に入れ、180°Cのオーブンで10分〜15分焼き、完成。

冷めると中心部が陥没します。

お好みでホイップクリームやフルーツでデコレーションを♪

