



# vol.30 栄養だより

2020.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：機能性チョコレートとの付き合い方

近年健康志向の高まりにより、高カカオや機能性表示食品、シュガーレスなど健康を意識した機能性チョコレートが増えています。パッケージだけ見ると、体によさそうと誤解してしまうかもしれませんが、食べても太らない、血糖値が上がらないというわけではありません。食品表示を確認し、適量を守って上手に活用しましょう。

### 原材料の順番に着目！

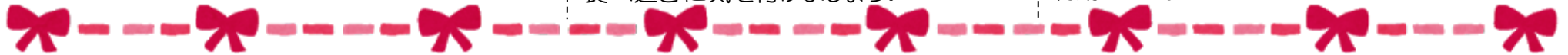
原材料は割合の高い順番に並んでいます。砂糖が最初に書かれている場合は、その食品の中で砂糖が1番入っているということです。高カカオのチョコレートはブラックチョコレートと比べて、糖質が少ないですが0ではないので**食べ過ぎると血糖値が上がる**原因になります。また糖質0のものでも植物油が入っているためエネルギー0ではなく、**食べ過ぎると体重が増加する**可能性があります。

### 難消化デキストリンとは？

水溶性食物繊維の1種で、同時に摂取した脂肪と糖の吸収を抑える機能があることが報告されています。様々な食品に利用されていますが、食後の血糖値が抑えられるだけで、上がらないわけではありません。また含まれている食品を食べたことで、**食べた分のエネルギー、油や糖がなかったことにはならないので、食べ過ぎに気を付けましょう。**

### 糖類0なのになんで甘い？

血糖値が上がる砂糖(糖類)を使わず、人体では吸収されにくい糖アルコールのマルチール、甘味料のアスパルテーム(糖質)などを使っているため低エネルギーで甘みがあり、血糖値が上がりにくくなっています。しかし、多量にとるとお腹が緩くなる可能性や、甘みが強いと頻りに食べると甘さに慣れてしまい間食が増えてしまう場合があります。量や頻度に気を付けて、上手に利用しましょう。



### 代表的なチョコレートの原材料を見てみよう！

#### ブラックチョコレート 明治

原材料:砂糖、カカオマス・・・等

栄養成分(1枚4.65g)あたり

エネルギー26kcal

炭水化物2.57g

-糖質2.31g

-食物繊維0.26g



#### チョコレート効果72% 明治

原材料:カカオマス、砂糖・・・等

栄養成分(1枚5g)あたり

エネルギー28kcal

炭水化物2.2g

-糖質1.6g

-食物繊維0.6g



#### リベラ グリコ

原材料:砂糖、カカオマス、難消化デキストリン・・・等

栄養成分(2粒約4.5g)あたり

エネルギー約24kcal

炭水化物2.5g

-糖質1.8g -食物繊維0.7g

難消化デキストリンとして0.45g



#### ゼロ ロッテ

原材料:カカオマス、マルチール、植物油  
脂...甘味料(アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、スクラロース)・・・等

栄養成分(1/2本5g)あたり

エネルギー24kcal

炭水化物2.5g

-糖質2g -糖類0g -食物繊維0.5g



原材料で一番最初に書かれているものを確認！

原材料の内容を確認(難消化デキストリンや人工甘味料等)！

エネルギーと糖質を比較し確認。多い場合は量を調整！

引用)明治、グリコ、ロッテホームページより抜粋

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

