



vol.65

栄養だより

2023.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: チョコレートの誘惑にご用心！！

バレンタインデーの時期になると、沢山のチョコレートが売られていますね。生チョコやクッキー、ナッツをコーティングしたチョコレートなど沢山の種類があります。どんなチョコレートでも砂糖・脂質を多く含むので、血糖値が上がりやすく高カロリー！しかも一度食べ始めると止まらない嗜好品です。量や食べるタイミングに注意しましょう！！今月はチョコレート菓子について特集します。

エネルギー-kcal F: 脂質g C: 炭水化物g

王道！板チョコ系

ビター・ミルクチョコの違いはミルクが入っているかどうか。ビターだからといって砂糖が少ないわけではないので注意しましょう。



26kcal F1.71g C2.48g
(1枚4.65gあたり)

ほっと一息！ドリンク系

ココアには砂糖が多量に入っており、飲むと急激に血糖値が上昇します。飲む時は無糖の純ココアに人工甘味料で甘みを足して調整しましょう。



77kcal F1.6g C15.1g
(1杯20gあたり)

カリッと！ナッツ系

ナッツは脂質を多く含む食品です。食べ過ぎるとカロリーの摂りすぎに。コーティングのチョコに砂糖が入っているので糖質も少なくありません。

30kcal F2.g C2.5g
(1粒約5gあたり)



チョコレートはカカオの種子を発酵・焙煎させたカカオマス为主原料として砂糖・ココアバターなどを混ぜて作られています。さらに近年ではコスト削減のため植物油など様々な添加物が配合されています。原料のカカオ豆にはポリフェノールという抗酸化物質が含まれており、健康への有効性が期待されています。しかしその有効性よりもチョコレートに含まれるエネルギー・砂糖・油・添加物を過剰に摂取してしまう方が糖尿病患者さんにとってはデメリットになります。食べる時には以下の5つのポイントを守りましょう。

- ✂ 食べることを習慣にしないこと
 - ✂ おやつは1日80kcalまでにする
 - ✂ 食べる前に80kcal以内になるよう量をあらかじめ調整すること
 - ✂ 食後すぐに食べるのがコツ
 - ✂ ながら食べは厳禁！
- ゆっくり味わって食べましょう

健康意識！高力カオ系・糖質オフ系

高力カオチョコは普通のチョコと比較し、糖質はやや低めですが脂質は高いので食べ過ぎは注意。人工甘味料を使用した糖質オフチョコは血糖値が上がりにくいので量を調整し上手に利用しましょう。



28kcal F2g C2.2g
(1枚5gあたり)

さくさく！小麦粉系

チョコチップクッキーは小麦粉を多く含むので糖質が高め。またさくさくと食べるのが止まらなくなるので注意です。必ず個包装されているものを選びましょう。



49kcal F2.5g C5.9g
(1枚9.3gあたり)

しっとり！生クリーム系

生チョコは滑らかにするために生クリームやバターを入れているので脂質が高め！水分量が多いのでエネルギーは板チョコと同等程度です。

25kcal F1.9g C1.7g
(1粒4gあたり)



参考：森永HP(チョコチップクッキー/ミルクココア)明治HP(チョコレート効果/メルティーキッス/ミルクチョコ/アーモンドチョコ)

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。)

