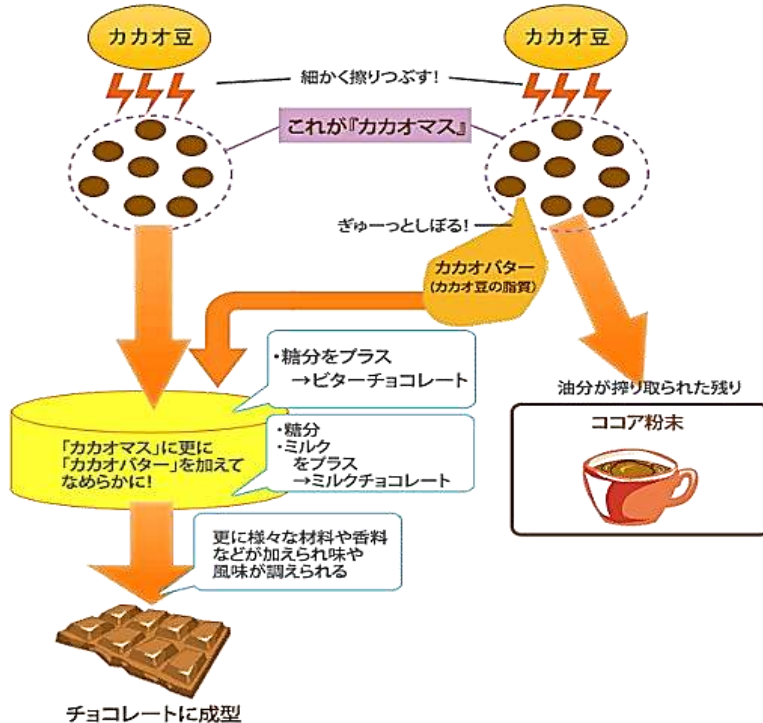


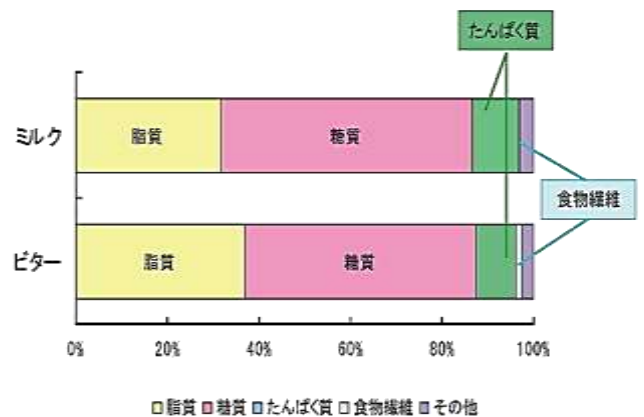
2月14日はバレンタイン！ということで、チョコレートの成分について調べてみました！

チョコレートとは？

【図1】チョコレートができるまで



【図2】チョコレートの主な成分割合% (全体を100とした場合)



※代表的な国産チョコレートの成分より例として割合を算出したもの
※製法や材料により異なりますので参考としてご覧ください

チョコレートは、カカオバターや糖分をたっぷり加えるため、かなり**高カロリー**な食べ物です。ですが、体に嬉しい成分もたくさん含まれています。

例えば・・・

ポリフェノール、食物繊維、ブドウ糖、ビタミン・ミネラル類、**テオブロミン**など！

集中力、記憶力、思考力を高める。リラックス効果もあり。

出典：<https://www.karadakarute.jp> (タニタHP)

チョコレートを食べたあとは、歯磨きを！

歯磨きが不十分だと・・・

- ① 口臭がきつくなる
- ② 虫歯になる
- ③ 歯周病で歯を失う
- ④ 知覚過敏になる
- ⑤ アルツハイマーや心臓病になる確率が上がる



↑
血管に歯周病原性の細菌が入りこんで、全身症状を引き起こすため。

そうならないために！

- ① 正しい方法で毎日歯磨きを実行する。
- ② 歯の表面を歯垢のない清潔な状態にし、歯肉の中まで入っている歯垢を完全に取り除く。
- ③ 歯科衛生士による衛生的なクリーニングを定期的に。

