ネコも甘い物も好きなんです

総務課　前田光弘

皆さんこんにちは。総務課の前田です。

お正月の食べ過ぎで変化した体型がようやく元に戻り始めた頃だと思いますが、私は相変わらずネコさえ寝られないお腹のポッコリが継続中です。

2月はそんな私が一年で唯一チョコを食べまくるバレンタインデーです。

最近ではバレンタインデーに女性が「自分チョコ」を買う人も多いと聞きます。甘い物が苦手な彼氏や旦那様の代わりに「仕方なく食べてあげた」女性も多いのではないでしょうか(笑)。

しかしチョコは私の様な完全メタボ人間にとっては糖分や脂質が大いに気になります。

しかし食べたい！あの褐色で香ばしいチョコを口の中で溶かしたい！という私と同じ考えの方もいるはず、という事で今回は太りたくない方向けチョコの食べ方なるものを調べてみました。

早速ですがチョコレートの種類別カロリーは低い順に次の通りだそうです。

エアインタイプ
クランキータイプ
生チョコ
ミルクチョコ
ビターチョコ
ホワイトチョコ
ナッツ入りチョコ

低 ↓ 高

ビターチョコがミルクチョコや生チョコよりカロリーが高い？ちょっと驚きの結果ですがメーカーによって成分や材料に違いがありますので全てがこの表の通りでは無いですし、ビターチョコには他のチョコよりカカオ・ポリフェノールが多く含まれていますので一概にカロリーが高いからダメという訳ではありません。

カカオ・ポリフェノールの効果について

① 動脈硬化を防ぐ効果
② ストレスへの抵抗力を高める効果
③ アレルギーやリウマチにも効果
④ 癌の予防にも効果が期待されている

そして太りにくい食べ方ですが、これは「食事前」「午後3時頃」が良いそうです。

チョコに含まれるカカオ・ポリフェノールには血糖値の上昇を抑え空腹感を抑制する効果も有るので食事前に摂ると食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。また午後3時頃は体内で脂肪細胞を作る過程で重要なタンパク質の分泌が一番少ない時間帯だからだそうです。

ちなみにこのタンパク質の分泌が一番多い時間帯、痩せたい人が一番食べてはいけない時間帯は午後10時～午前2時の間だそうです。この時間の摂食を避けるのはチョコに限らず太りたくない人には基本ですね。

勿論、上記の事を守っても食べ過ぎては意味がありません。しかし、食べ方を工夫すれば太るリスクは減ると考えれば、もう少しチョコを楽しめるのではないでしょうか。

私のお腹の上でネコが寝てくれる日は…もう少し待っててね(涙)。

参照URL　https://www.karadakarute.jp/tanita/
タニタの健康応援ネット からだカルテ

西村・岩井の編集後記

西　うぅ～！毎日寒い！なんでこんなに寒いの!?
岩　編集長の財布に比べたらマシちゃう？
西　それはそうやな。でも入口のガラスから隙間風が激しいんやけど。めっちゃ寒い！
岩　僕の席だって隙間風入るんですけど。
西　岩井くんとこの家庭に比べたらマシちゃう？
岩　それもそうやな。って、冗談にもならへん！リアルすぎるからやめて！
西　仕事ばっかりしてたらあかんで。ワークライフバランス読んだ？仕事と生活の調和って！感動したわ。
岩　僕は編集長が原稿読んでくれた事に感動しました！やっと仕事する気になってくれましたね！
西　暇やっただけ。仕事だけじゃあかんねんなー。
岩　そういうセリフは、仕事してから言ってください。
西　仕事したって！ほとんど岡本くんの原稿修正やったけど。
岩　彼、またやってました？
西　そもそも、日本語おかしいねん！「無寝だったので」って何よ？そんな日本語あるか！寝てないっつー事でしょ。若いモンは感覚で言うから。
西　「お休みの週末の土日の連休」って何よ!?「休日」でええねん！クドイ！
岩　それ文字数稼ぎやな。
西　ところで「決算フェア」の準備は進んでんの？
岩　あったり前じゃないスか！手抜かりなく用意周到！当日はバーッっと盛り上げますぜぃ！
西　編集長、なんか提案ある？
岩　KARA呼んで。
西　呼べるか！寝言は寝てから！
岩　盛り上がるで。
西　事務所とモメてたらいい仕事できないと思いますし…。そもそも存続するのか分りませんし…。
岩　歯切れ悪いな。予算ないって言えばいいやん。
西　当たり前やろ！ロクな提案せーへんな。
岩　しゃーないからアポロのKARA結成したろか？
西　KORA！で、どうやろ。
岩　最後の「！」に怒りを感じるわ。
西　冗談はさておいて。当日はお楽しみ盛りだくさんで皆様のご来場をお待ちしております！
岩　さて。当日に向けて練習しよ。
西　ラララららら～♪ラ～ラララら♪
岩　うわぁぁ！ほんまやめて！編集長はなんもせんといて！ヒップダンスしたって、クレヨンしんちゃんの「ケツだけ星人」やから!!
西　ラ～ラララら♪