

【令和7年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和7年6月19日(木曜日) 13:30~15:30 ホール

【明治健康セミナー】 講師: 吉田 綾乃 先生(株式会社 明治・管理栄養士)

◎ カカオポリフェノールのお話

本日は、(株)杏林堂薬局のお世話によって、(株)明治の「明治健康セミナー」～カカオポリフェノールのお話～を管理栄養士の吉田綾乃先生に講演をして頂きました。カカオ豆について産地や実の付き方等の情報やチョコレートがどのように作られるのか?また、明治のカカオポリフェノールの研究について話をして頂きました。

カカオ分が70%以上含まれている物が、「高カカオチョコレート」と呼ばれ、カカオには、抗酸化物質やポリフェノールが豊富にふくまれていて、心臓血管の健康を保つとされています。高カカオチョコレートを継続して食べることで、その予防になるということです。



