

# チョコレート博物館

## ビターチョコレート

カカオマスと砂糖が主原料のチョコレート  
 ミルク(乳製品)が入らない  
 カカオ豆を磨り潰したものがカカオマス

## ミルクチョコレート

ミルク(乳製品)が入ったチョコレート  
 ミルクは、全脂粉乳、脱脂粉乳、  
 クリーム粉乳など

## ホワイトチョコレート

カカオマスは使用せず、ココアバターに  
 ミルクや砂糖などを加えたチョコレート  
 ココアバターは、カカオ豆から脂肪分  
 だけを搾り取ったもの(植物油脂)

## ～チョコレートの主原料、カカオ豆のうんちく～

### カカオ豆はどんなもの？

カカオ豆は、そら豆くらいの大きさです。  
 50gの板チョコの場合、約30粒のカカオ豆を使います。

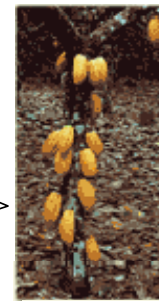


カカオ豆 約30粒



板チョコ 1枚50g

硬い殻でおおわれた  
 実の中にカカオ  
 豆が入っています。



カカオ豆の木

### カカオマスポリフェノールとは？

カカオ豆に含まれるポリフェノールのことで、抗酸化物質が多く、血管の強化・保護、  
 活性酸素を抑制して動脈硬化を予防すると言われています。  
 ココアバターにはポリフェノールは含まれません。

ホワイトチョコレートは  
 カカオマスを使用しないので、  
 ポリフェノールは含まれませ  
 ん。

### チョコレートは間食として楽しみ程度に食べましょう

脂質の1日目標摂取量(g)

	男性	女性
18～29歳	58～88g	45～68g
30～49歳	58～74g	44～56g
50～69歳	53～66g	43～54g
70歳以上	30～51g	26～43g

身体活動レベル の場合

チョコレート100g中  
 カロリー：約600kcal、脂質約40g



板チョコ：1枚50g

病院の常食は、脂質が1日約40gです。  
 ポリフェノールをたくさんとろうと思ってチョコレートをたくさん  
 食べるとカロリーや脂質の取りすぎに繋がってしまいます。

# 押さえておきたい節分の日について



## 節分とは

節分とは「季節を分ける」ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日、全てをを節分といいます。その中でも、新年の始まりに相当する「立春」の前日に当たる節分がもっとも重要視されたため、現在の形として残ったといわれています。

## どうして豆まきをするの？

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を払って福を呼び込むための行事の一つに豆打ちがありました。この名残りが豆まきです。

## どうして大豆なの？

昔々、大豆を鬼の目に投げつけて退治したという話があり、魔の目(魔目=まめ)に豆を投げ付けて魔を減する(魔減=まめ)にも通じるそうです。大豆には霊的な力が宿ると信じられており神様への供え物としても使われています。

## どうしてイワシの頭とヒイラギを戸口に挿すの？

焼いたイワシの頭の悪臭と、ヒイラギの棘で鬼を追い払うという風習があります。現在では、焼いたイワシを食べる家庭も多いそうです。



## 恵方巻(丸かぶり寿司)はどんな意味があるの？

福を巻き込むことから巻き寿司。縁を切らないよう包丁を入れずに丸ごと1本。七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましい。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるそうです。2010年の恵方(今年の最も良いとされる方角)は西南西！



## ～大豆の働き～

抗酸化作用

大豆サポニン

コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する作用

大豆レシチン

オリゴ糖

ビフィズス菌を増やして腸を健康にする働き

イソフラボン

骨粗鬆症の予防

小さな豆ですが、たくさんの仕事をする働きものです