

Bowel and Chocolate

腸とチョコレート

- 血圧が高め
- 記憶力に自信がない
- 動脈硬化が心配
- よく便秘になる
- 認知症リスク
- 美容に気をつけている

どうも！チョコ教授です！

今日はチョコレートの最新研究をご紹介します。

カカオ70%以上のチョコの機能性について、

いろいろな角度から実験していたら、

多くの方から「便秘が改善した!」との

報告が寄せられました。

なぜ？ どうして？ と調べるうちに、注目されたのが、

チョコに含まれる「カカオプロテイン」!

便秘の自覚症状を訴える男女の割合



*チョコレートの過剰摂取を推奨しているものではありません。

難消化性のたんぱく質である「カカオプロテイン」は、

消化されずに大腸までたどり着くことで、

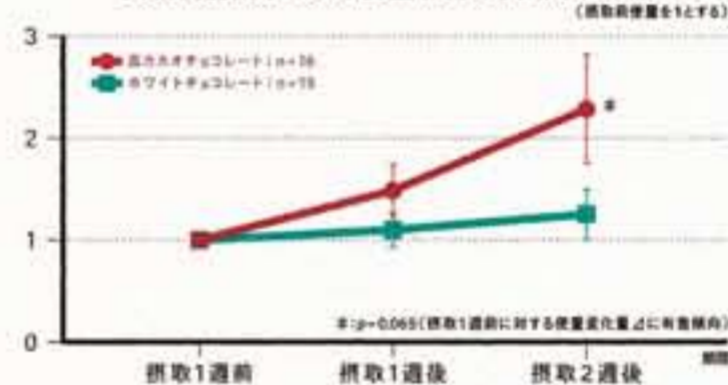
便のかさを増やし、腸のぜん動運動を活発にしてくれるんです。

さらに、腸内フローラを変化させ、

お通じの回数を増やすことも分かりました!

いやはや、チョコレートの才能って、すごいですね!

試験食品摂取による便量(比)の変動(平均値±SE)



チョコ教授のワンポイントメモ

春ですね! 新生活の季節です!
まいにち快腸で、快調なスタートダッシュを!
陽気な天気の中で、ついギャグが…うふふ。

Dr. Choco

教えて! チョコ教授!