

おいしく食べながら **高血圧** **糖尿病**

嗜好品外来で患者さまに紹介する食品には、こんな効果が立証

高脂血症 **心筋梗塞** などの**予防**が期待できる!

されています。生活習慣病の予防・改善のため上手に摂りましょう。

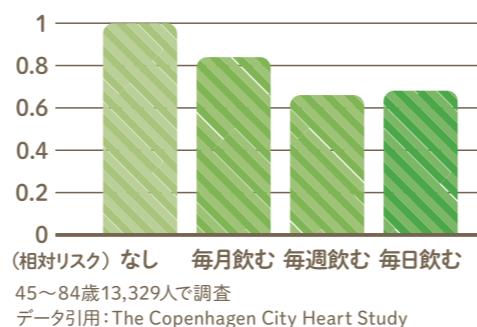
赤ワイン



脳卒中リスクが低下

赤ワインには、コレステロールの酸化を防ぐポリフェノールが含まれ、冠動脈疾患の改善につながるとされます。赤ワインを毎日飲む人は、飲まない人に比べて脳卒中リスクが低下したという研究結果も。

赤ワインの摂取と脳卒中の関係



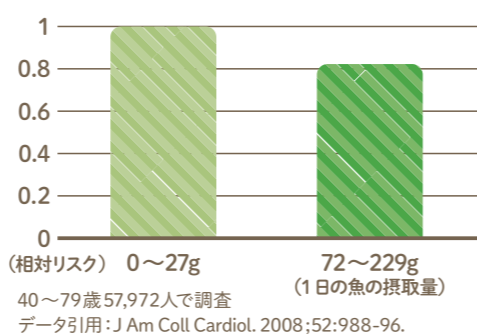
青魚



心血管疾患死に効果

魚を多く食べる人(1日72～229g)は、あまり食べない人(1日0～27g)に比べ、心血管疾患死のリスクが下がることが、実験で明らかに。魚の脂肪分には血管・血液を健康にする成分が多く、特に青魚に豊富です。

魚の摂取量と心血管疾患死の関係



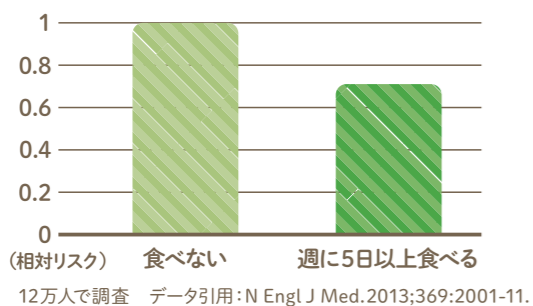
クルミ



心臓病の死亡率が低下

ナッツを一握りほど毎日のように食べる人と、まったく食べない人を30年にわたる調査で比較しました。ナッツを食べる人は、心臓病による死亡率が29%も低いという結果に。

ナッツの摂取と心臓病死亡率の関係



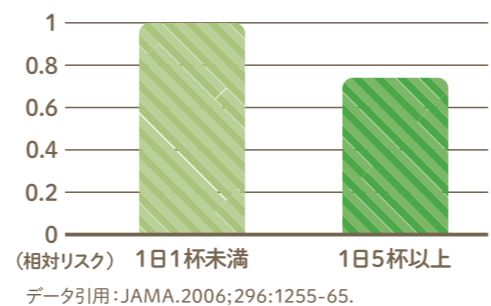
緑茶



循環器病に効果が

緑茶のポリフェノールは、動脈硬化性疾患の予防が期待できます。緑茶を1日5杯以上飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ循環器病の死亡率が低下するという実験結果が。

緑茶の摂取量と循環器病死亡率の関係



高カカオチョコレート



ポリフェノールが心臓病を防ぐ

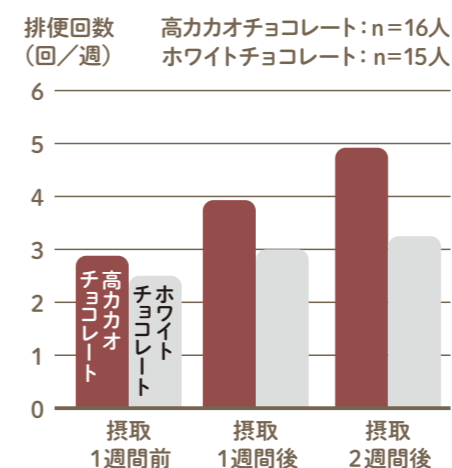
抗酸化作用のある「ポリフェノール」は、心臓病予防に効果があるとされる代表的な成分。チョコレートには、カカオ由来のポリフェノールが、豊富に含まれています。特に高カカオチョコレート※には100gあたり3000mg近く含有されているものもあり、さまざまな実験で効果が認められています。

※カカオ含有量70%以上のチョコレート

カカオプロテインで便通改善

帝京大学の臨床試験で
排便回数が増えた!

帝京大学と明治との共同研究で、高カカオチョコレートを2週間摂取したグループと、ホワイトチョコレートを2週間摂取したグループを比較。高カカオチョコレートを摂取したグループは、1週間の排便回数が2.8回→4.9回と、ホワイトチョコレートよりアップしました。

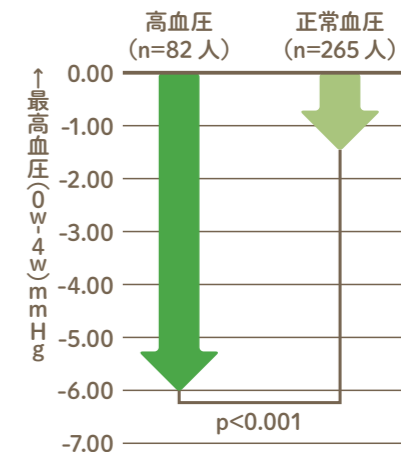


カカオポリフェノールで高血圧改善

蒲郡市民で実証された「血圧の低下」

愛知県蒲郡市、愛知学院大学、明治の共同研究に、愛知県蒲郡市の市民が協力。カカオポリフェノールが多いチョコレートを4週間毎日25gずつ食べ、摂取後の血圧、脂質などを調査しました。その結果、最高血圧が低下。特に、血圧高めの人の方が、正常な血圧の人より大きく低下することがわかりました。

被験者の血圧の変化



高血圧の人は、正常血圧の人に比べ、血圧の低下量が大きかった。

出典: 愛知県蒲郡市・愛知学院大学・株式会社 明治『チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究』

カカオポリフェノールに糖尿病予防の働き

18,000人の実験でリスク低下がわかった

アメリカで行われた、18,000人の被験者を対象とする調査で、9年以上にわたり、糖尿病への効果を研究しました。週2回以上チョコレートを食べる人は、食べない人に比べて、糖尿病の発症リスクが17%下がりました。

チョコレートの摂取と糖尿病発症リスク

