



Health Journal 2月号



埼玉県立浦和第一女子高校 保健委員会 2年7組

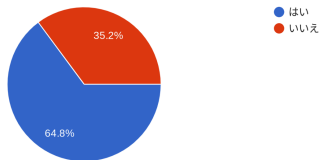
【バレンタイン、食べ過ぎに注意！！】

一女生の皆さん、今年も2月14日が近づいてきましたね。待ちに待ったバレンタインデーです。

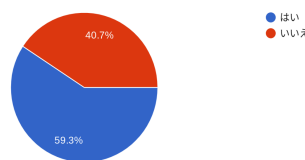
チョコレートなどのお菓子をたくさん食べられるとても幸せな時期ですが、つつい食べすぎてしまったことがある人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回はお菓子の中でもチョコレートに焦点を当て、食べ過ぎによる身体への影響と適切な摂取量や摂取の仕方について調査しました。

○アンケート結果(回答者108人)

チョコレートを食べ過ぎてしまうことはよくありますか
108件の回答



チョコレートの食べ過ぎが身体に悪影響を及ぼす可能性があること知っていますか
108件の回答



アンケートの結果から、チョコレートを食べすぎてしまうことが多い一女生が多く、体への影響があることを知らない人も4割と意外と多いことも分かりました。



○チョコレートの食べ過ぎによる身体への影響

チョコレートの主な原料であるカカオには脂質が含まれている他、カカオの苦みを抑えるミルクや砂糖には脂質や糖質が含まれています。これらの成分の過剰摂取は、以下のような悪影響を及ぼすことがあります。

①ニキビ

チョコレートに含まれる脂質は肌を保護する皮脂の分泌に必要な栄養素ですが、皮脂の分泌が活発になりすぎると毛穴が詰まりやすくなってしまいます。その結果、ニキビができるリスクが高まります。

また、脂質・糖質の代謝にはそれぞれビタミンB1、ビタミンB2が関わっていますが、これらビタミンB群は皮膚細胞の再生にも使われています。したがって、脂質・糖質の摂り過ぎは肌荒れの原因となることがあります。

②動脈硬化

チョコレートに含まれるカカオポリフェノール自体には、血液の流れを改善させる効果があります。

しかし、脂質や糖質の過剰摂取により血液中のコレステロールが増加すると、血管が詰まりやすくなり動脈硬化のリスクが高まるということがわかっています。

○チョコレートの効果・効能と適切な摂取量

チョコレートには、便秘の改善・リラックス効果・貧血予防・高血圧の改善など、多くの健康効果が期待できるということがわかっています。そのため、適度な摂取が推奨されています。

摂取量に関しては、厚生労働省や農林水産省が定めている「菓子・嗜好飲料の一日摂取量」が200kcalとなっており、一般にチョコレートに関しては、カカオ含有量が70%以上のものを1日約25gを目安に食べると良いとされています。また、就寝前を避け、過食の防止や脂肪燃焼の効果がより高まる食事の前にチョコレートを食べると良いとされています。

日々の勉強や部活で疲労を感じたときにはチョコレートを食べて糖分などを補給することも大切です。

チョコレートに含まれる成分が身体にもたらす影響を正しく理解し、適度な摂取を心がけましょう！

○参考URL

・チョコレートを食べ過ぎるとどうなる?食べ過ぎのデメリットを紹介,健達ねっと2025.1.29<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/health-care/5095>

・チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究,株式会社明治,2025.2.2<https://www.meiji.co.jp/chocohealthlife/news/research.html>