

チョコを
ちょこちょこ
食べよう!

(株) 明治

健康にアイディアを

(株)明治の管理栄養士 大中璃子様をお招き、仲町ほほえみセンターで健康セミナーを令和7年12月10日に開催いたしました。当日は20人以上の高齢者の方々が参加し、カカオポリフェノールの講話を皆さん真剣なまなざしで話を聞いていました。



カレーにも
混ぜるよね!



講師
大中さん



メモメモ



カカオポリフェノールの量72%のチョコを1日3枚から5枚を目安に
毎日習慣的に食べる事がおすすめです。

カカオポリフェノールの3つの機能

- ① 高めの血圧を下げる
- ② コレステロール値を改善する
- ③ 血糖値の上昇を緩やかにする



主催 大田原市高齢者幸福課

