



# (株)明治 健康セミナー



(株)明治の管理栄養士 大中璃子 様を招き、元町ほほえみセンターで健康セミナーを令和8年2月26日に開催いたしました。当日は、22名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。

- カカオポリフェノールの3つの機能は・・・
- 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血糖値の上昇を穏やかにする

間食はチョコを  
ちょこちょこ食べよう



カカオポリフェノールの多いチョコレートを1日3枚から5枚を目安に毎日習慣的に食べることがおすすめです。

大田原市役所 高齢者幸福課主催