

毎日、寒いですわね。体調管理  
いっかっとして乗り切りましょう！  
と2月といえば「バレンタインデー」  
= **チョコ** ですね。今回は驚きの  
検証結果を紹介しています。  
受験生は勿論、ご年配の方にも  
おすすめのチョコ。甘い物で  
少しは、ソッとして下さいね。〇〇  
院長 鈴木 栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

## ☆高カカオチョコレートの新発見！☆

以前さかえ通信でもご紹介した株式会社明治・愛知学院大学の共同研究『チョコレート摂取による健康効果に関する実証研究』の最終報告で新たに発見した研究結果をお伝えします^^

◎健康に良いとされる高カカオチョコレートとは…

**1日25gのカカオ成分70%以上のチョコレート**



◎中間報告で分かった高カカオチョコレートの健康効果

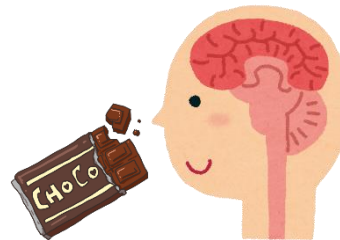
- ① 血圧を低下させます
- ② 動脈硬化などの予防につながります
- ③ 精神的・肉体的にも活動的になります
- ④ 体重やBMIに変化はありません



◎最終報告で新たに判明した驚きの新発見！！

**脳の認知機能と関連しているBDNF (脳由来神経栄養因子)が増加します**

※BDNFとは…



- 脳にとって重要な栄養分
- 65歳以上で加齢とともに減少
- うつ病、アルツハイマー型認知症等の精神疾患で脳内のBDNFが減少
- 記憶、学習などの認知機能を促進
- 運動によってBDNFは上昇

高カカオチョコレートの摂取で認知症予防が出来る可能性が見つかりました！高カカオチョコレートには様々な効果があります。カロリーが高いので一日の適量摂取を心がけ、心も身体も健康を目指しましょう♪