

## チョコ菓子作り おいしく健康に

来月のバレンタインデーに向け、チョコレートを使った菓子作りや健康的な食べ方について学ぶ親子向けの教室が28日、日進市の愛知学院大であった。

午前、午後の部に親子8組ずつが参加し、健康科学部健康栄養学科の学生有志が考案した「チョコういろ

う」などの菓子作りに挑戦した。同大の大沢俊彦特任教授とともにチョコレートの健康効果を研究している食品メーカー「明治」(東京都)の商品を練り込んだ生地を使ったり、円すい形のアポロなどで飾ったりした。

その後、大沢特任教授は

蒲郡市で実施した実証研究の結果を紹介。同社などと協力し、1日5枚(25枚程度)の高カカオチョコレート<sup>ココア</sup>を45~69歳の男女347人に継続して食べてもらったところ、「血圧の低下、善玉コレステロール値の上昇が見られた」と効果を語った。ただ「食べ過ぎはいけない」として「朝の糖分補給として継続的に数枚食べるのがいい」と伝えた。

みよし市から参加した小学4年中川<sup>はな</sup>君(10)は「チョコには体にいい効果があると知ることができた。教わったレシピで家でも作りたい」と笑顔で話していた。(加藤慎也)

### 愛知学院大で親子向け教室



明治の製品を使ってチョコレート菓子を作る親子ら。日進市岩崎町の愛知学院大で



チョコレートの健康への効果について語った大沢特任教授