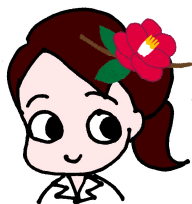




給食だより

第 111号 2024年12月



栄養管理室の「えいこ」です。
12月になりましたね。12月は冬至、クリスマスや年末とイベントが重なっています。バタバタしやすい月でもあるので、体調を崩さないようすごしましょうね。今回はからだが温まるといわれる「ココア」について紹介します！

『ココア』について



1. 「ココア」とは

ココアとはカカオ豆からとれるチョコレートやココア等の主に洋菓子に使われる原材料の1つです。カカオの木はアオギリ科に属する樹木で高温多湿の環境を好む植物です。赤道から南北20度の亜熱帯地域で生息しており、カカオが生育するエリアを「カカオベルト」と呼ばれています。カカオの生産地は1位がコートジボワール、2位がガーナ、3位がインドネシアです。日本でも小笠原諸島の母島で生産されています。

2. ココアの栄養

ココアにはポリフェノールといわれる苦味や色素の成分が含まれています。このポリフェノールには抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できます。他には鉄や亜鉛等のミネラルも含まれていることも特徴の1つです。どちらも血液の素となるミネラルですが、他の栄養素との兼ね合いも考慮しながら補給する必要があります。そのため摂りすぎは注意が必要ですが、ココアでほっと一息つくのはいかがでしょうか。

3. ココア飲料に含まれる糖質

ココアには、調整ココアと純(ピュア)ココアがあります。よく目にするミルクココアは、砂糖や乳製品が含まれているため、調整ココアに分類されます。純ココアは、砂糖や乳製品が含まれていないためお菓子作り等によく利用されます。調整ココアよりも糖質の量が少ないです。ミルクココアは飲みやすいですが、糖質が多く含まれているため、血糖値が気になる方等は医師や管理栄養士にご相談ください。

レシピ

○簡単ココアプリン(3個分)

材料：	牛乳	300g
	純ココア	大さじ3
	砂糖もしくはラカント	大さじ2
	ゼラチン	5g
	水	大さじ2



- 作り方：①水にゼラチンを入れて溶かす。
②鍋に牛乳、砂糖、ココアを入れ混ぜる。
③②に火を付け、人肌程度まで温める。
その後、①を入れよく混ぜる。 ※沸騰しないように注意
④耐熱のカップや器に③を流し入れ、冷蔵庫で1時間程冷やして完成。
⑤お好みで生クリームや粉糖をかける。

コメント：今回はココアプリンについて紹介いたしました。他にもココアを使った料理を作ってみて下さい。
砂糖をラカントに変更すると、糖質が抑えられますので、糖質が気になる方はラカントで作ってみてはいかがでしょうか。

1人分栄養量：エネルギー136kcal、塩分0.1g

