



★ミックスナッツとマシュマロのチョコバー★



●●材料（約15本分）●●

チョコレート	200g
生クリーム	50cc
フルーツグラノーラ	50g
ミックスナッツ	30g
マシュマロ	30g

●●作り方●●

- ①手頃なバットにクッキングシートを敷いておく。チョコレートとマシュマロはそれぞれ細かく刻む。ミックスナッツは荒めに刻む。
- ②ボウルに刻んだチョコを入れ沸騰直前まで温めた生クリームを加え混ぜながら溶かす。
- ③ミックスナッツ、フルーツグラノーラ、刻んだマシュマロを加えゴムベラでざっくり混ぜる。①のバットに流し平らにならす。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。固まったら細長く切り分ける。

チョコレートの効果

チョコレートの原材料カカオ豆には体にいいさまざまな効果があります。古代では“神の食べ物”と崇められ19世紀のヨーロッパでは薬として薬剤師のいる店に置かれていたそうです。世にもおいしい薬として始まり時代を超え人々を魅了し続けるチョコレート。甘美な味に秘められた健康と美容効果について紐を解いてみましょう。

■ チョコレートの健康パワーはカカオ・ポリフェノールにあり！

古くからチョコレートが健康にいいと言われる最大の理由はポリフェノールの一種カカオ・ポリフェノールが含まれているからです。この成分は赤ワインや緑茶でもおなじみですがチョコレートの含有量は赤ワインの2倍以上です。ポリフェノールにはがんや動脈硬化などの病気の原因を引き起こす活性酸素の働きを抑え血中の悪玉コレステロールや酸化を防ぐ抗酸化作用があります。この他、胃潰瘍やアレルギーの予防、ストレス、美容界ではエイジングケアへの効果も注目されています。チョコレートに健康効果があるとしたら、チョコレート好きにとって、とても嬉しい話ですね。

