

高カカオが注目されている。愛の告白と別ものであるが高齢の私などは非常に興味がある。認知症、動脈硬化など全てが心配。この心配を解決してくれる朗報だと思う。かみさんが高カカオのチョコレートを買ってきてくれたこれはいいとばかり食べてみるとこれまたびっくりポン・ポン、カカオ95%この味たるや苦いだけで甘みが全くない、これはだめ。72%も効果はあるということでこれにしてみたらいかがかとこれを試してみるといくぶん甘味も感じられ、いいだろうということにした。

カカオポリフェノールは認知症予防、動脈硬化のリスク低減、血圧低下などなどが知られているが、さらにカカオ蛋白質にはそれは、それはありがたい効能があると最近わかったという。

この蛋白質は身体に吸収されずに腸までとどいて善玉菌を増やす、これが便秘改善になるという。薄い甘味は苦いわけではないので我慢しよう。

新たにこの効能に淡い期待をよせている。

摂食はともかく排出の機能も徐々に衰え大問題になっている。チョコは甘さが少なく、苦いだけではどうも。

バレンタインには義理チョコとして、あの味の  
カカオ95%をいただくような気がする。

チョコレート 17/2/11 Hidekuro



95%は苦い良薬は口に苦し  
72%は少し甘いこれでいこう