

A



B

食べてみればわかる

チョコレート効果!

カカオ72%
プレミアムチョコレート

脳にいい!

カカオ72%の黒カカオチョコレートを1日25gずつ4週連続へ続けたところ、BDNF(脳由来神経栄養因子)の増加が確認されました。BDNFは脳の栄養となる成分です。脳からBDNFが減ると、記憶や学習能力が低下するという報告があり、認知症やうつ病との関連も認められています。チョコレートを食べることは、脳に栄養を与えることになるのです。

体にいい!

チョコレートに含まれているカカオポリフェノールを4週間摂取したところ、動脈硬化などの原因の一つである悪玉コレステロールが減少していることがわかりました。カカオポリフェノールは血圧をさらさらにする効果があるという実験報告もあり、チョコレートが動脈硬化の予防につながるかと期待されています。

スタイルキープ!

毎日25gのチョコレートを4週連続へ続けても、肥満度を表すBMIの数値や体脂肪には変化がありませんでした。カカオ豆に含まれる脂肪は、体内に吸収されにくい性質をもっているため、体脂肪として蓄えられにくいのです。

血液中のBDNFの濃度 ※当社調べ

摂取前	摂取後(4週)
~100	~150

悪玉コレステロール ※当社調べ

摂取前	摂取後(4週)
~150	~120

◇ 比較の観点

① 商品名などのような商品か。どのように示しているか。

① 商品名などのような商品か。どのように示しているか。

② キャッチコピーなどのような内容・体裁(書体・大きさ・フォントなど)か。

② キャッチコピーなどのような内容・体裁(書体・大きさ・フォントなど)か。

③ 写真などのような写真をどのように使っているか。

③ 写真などのような写真をどのように使っているか。

④ データなどのようなデータを用いているか。

④ データなどのようなデータを用いているか。

⑤ 対象などのような人に向けられて作られているか。

⑤ 対象などのような人に向けられて作られているか。

⑥ 全体の印象などのような印象をもったか。

⑥ 全体の印象などのような印象をもったか。

◇ 比較してみて考えたこと

三年国語
ワークシート

メディアリテラシー
菅谷明子

目標

新聞記事をメディアリテラシー
の方法で読み解こう。

名前

◇資料