

素材に注目！ 美容にいいチョコレート達

1. PANA ORGANIC

バナオーガニック

オーストラリア・メルボルン発のオーガニックチョコレートブランド。非加熱のカカオを使ったローチョコレートで、ミネラルや食物繊維など美容にいい成分が豊富なのが嬉しい。

バナオーガニック エイティーター 45g ¥900(メイベルジャパン)

SAITO'S Voice

無農薬のカカオ豆で作られた、精製糖や乳製品不使用のヴィーガンチョコレート。カカオ含有量80%と高いので、美容にも健康にも◎。

2. CACAO SAMPAKA

カカオ サンパカ

オススメはミルクに溶かすタイプ。ゴールド缶のエルナン・コルテスは、ペッパーが隠し味のリッチな味わい。ブラック缶のアナ・マリーアはシナモンの香りがクセになる味です。

チョコレートドリンク用フレック 2缶セット(エルナン・コルテス、アナ・マリーア各100g) ¥3,200(CACAO SAMPAKA 丸の内本店)

SAITO'S Voice

スライスとシナモンの2種共に、漂う香りに心がフワッと癒やされます。ホットチョコレートにしてからだを芯から温め、冬の冷え対策に。

3. Dardenne

ダーデン

フランスでは数少ないオーガニック・チョコレート専門メーカー。カカオ含有率の高いアイテムも苦過ぎず程よくビターで、ポリフェノールをたっぷり摂ることができます。

右から:有機アガベチョコレートダーク カカオ85% 90g、有機チョコレートダーク カカオ100% 70g 各 ¥800(共に編集部調べ)(共にアルマテラ)

SAITO'S Voice

有機アガベチョコレートダーク カカオ85%は、ペルー産カカオにGI値の低いアガベパウダーで甘みを添えた、意識高い系。



St.Valentine's day Beauty

罪悪感なく食べられる！ 低カロリーのチョコレート

4. NATSUMEIRO

なつめいろ

なつめ専門店が手がける冬季限定のチョコチップは、生薬や薬膳料理などにも使われるなつめを凍結乾燥し、チョコレートでコーティングした、美味しさと健康の夢のコラボ商品。

右から:なつめのチョコチップミルク、同ビター 各 180g ¥1,667(共になつめいろ)

SAITO'S Voice

なつめには鉄分やビタミンB群など女性にとって必要な栄養素がバランスよく含まれ、サクサク食感とチョコレートの相性も抜群です。

5. Satie

サティエ

日本人の味覚に合うレシピで、フランスの職人の手で製品作りをしているショコラ専門店。ビュアチョコレートはカカオ100%、砂糖やミルク不使用で、カカオの苦みを楽しむ1品。

右から:ビュアチョコレート 90g ¥1,200、恋のつぼうだま 90g ¥1,100(共にサティエ)※/レンタイン期間中はホームページ(<https://satie-choco.co.jp>)でのみ購入可能

SAITO'S Voice

恋のつぼうだまはバターや生クリームを使用していないからヘルシーだし、日もちもするので一気に食べなくて済むのも嬉しい。

6. Dr's Chocolate

ドクターズチョコレート

香り高く、味わい深い、低GIチョコレートとして話題の逸品。GI値は野菜と同等だというのが驚き! 最高級ベルギーチョコレートを100%使用し、砂糖不使用でも美味。

上から:ドクターズチョコレートダーク、同ミルク 各 30g ¥540(共にマザーレンカ)

SAITO'S Voice

血糖値が気になる人や食事制限中の人にもよいとされ、糖尿病やその予備軍のおやつに推奨されるほど、医療関係者からの評価も高い。

