

# AOIBA 2026 2・3

ひらのLetter  
「チョコレートの  
上手な取り入れ方」

ひらスポ！講座NAVI

ひらのfriends  
「NEOMスポーツ」



## 毎日の健康管理に、 チョコレートをチャージ

▲運動と健康に良いとされているチョコレート ※詳細は次ページに掲載しています。

運動と健康にチョコっと!

# チョコレートの上手な取り入れ方

## ●運動前・中・後にチョコレートをとるメリット

### エネルギー補給

チョコレートに含まれる糖質は素早く体に吸収されるため、運動前のエネルギー補給に適しています。特に、空腹時の運動は筋肉の分解を招く可能性があるため、運動前に糖質を摂ることが重要です。

### 集中力アップ

チョコレートに含まれるカフェインやテオブロミンには、軽い覚醒作用があります。気分や集中力を高める働きがあるため、運動前に摂ることがおすすめです。

### 疲労回復

運動後にチョコレートを摂取すると、疲労回復を助けてくれる可能性があります。特に、糖質とタンパク質と一緒に摂ることで、回復が高まると言われています。

## ●運動以外にもおすすめのタイミング

【仕事・勉強の合間】カカオポリフェノールは2~4時間で消えるため、少量を数回に分けて食べると効果が続き、ストレス軽減や集中力維持に役立ちます。

【食前】食欲を抑える作用があるため、食事30分前に少量食べると食べ過ぎ防止に効果的です。

【寝る前】GABA※入りチョコレートはリラックスに有効です。ただし、高カカオチョコレートのようにカフェインを含むものは睡眠を妨げる可能性があります。

※「γ-アミノ酪酸」というアミノ酸の一種で、脳の中で“リラックスを促す神経伝達物質”として働く成分です。



チョコレートは甘いおやつだけではなく、運動や健康を支える効果もあるとされています。今回、その意外な効果と上手な取り入れ方を紹介します！

## 実践！ チョコレートを楽しもう！

### ●チョコレートは1日どのくらい摂ればいいの？

1枚  
(50~60g)



22g  
(1/3~1/2枚)



25~30g  
(1/2枚)



チョコレートは糖質・脂質が多く高カロリーなため、食べ過ぎは肥満や生活習慣病のリスクになります。明確な基準はありませんが、健康効果を期待する場合の目安は1日約22gで、これは板チョコ(50~60g)の3分の1~半分程度です。

特にカカオ70%以上の高カカオチョコレートでは、1日25~30gが適量とされています。適量を守って上手に取り入れることが大切です。

糖質制限中の方に  
おすすめ！

### ●どんなチョコレートを選べばいいの？

#### 高カカオ チョコレート

カカオポリフェノールやカフェイン、テオブロミンが豊富に含まれています。ただしカカオの含有量が多くなると苦みが強くなるため好みに合わせて選びましょう。

#### プロテイン チョコレート

近年はタンパク質が豊富なプロテインチョコレートも販売。運動後は筋肉の回復にタンパク質が必要なため、エネルギー補給と一緒にタンパク質も摂れるため、筋トレ後の栄養補給に最適です。

#### 砂糖の量をチェック！

【カカオ70%以上】  
カカオ量が増えるほど砂糖が少くなり、糖質を抑えられます。

【砂糖不使用タイプ】  
人工甘味料などを使ったものなら、甘さを楽しみつつ糖質を控えられます。

## 職員が作ってみた！チョコレート料理



### 「チョコレートサラダ」

野菜とチョコレートの意外なおいしさをお楽しみいただけますので、皆さんもぜひ作ってみてください。

- 材料 (2~3人分)
- ・板チョコ 1枚
- ・サラダ油 小さじ4
- ・玉ねぎすりおろし 大さじ2
- ・にんにくすりおろし 少々
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・野菜 適量



①耐熱ボウルに板チョコを入れてラップし、電子レンジ (600W)で50~60秒加熱。よく混ぜて溶かし、サラダ油を加えてさらに混ぜる。



②玉ねぎのすりおろしを耐熱容器に入れて、ラップをせずに電子レンジ (600W)30秒加熱。



③①に酢を加えて混ぜ、②の玉ねぎ、にんにく、しょうゆを順に加えてその都度混ぜる。好きな野菜（レタス・プチトマトなど）にかけて食べる。

# ひらスポ！ 講座 NAVI

平野運動場で見つける  
あなたのスポーツ時間

今回紹介する講座は、当日受付となっています。参加をご希望の方は、当日窓口までお越しください。

## パークで筋トレ



軽い準備運動から徐々に体をほぐします。心も体もリフレッシュして、気軽に健康づくりを始めてみませんか？

2/6・20・3/6 各(金) 各1回

①午前 10時～11時

●おむね 60歳以上

●20人

□松尾みどり（足立区公認指導員）

●無料 □運動着（靴）、飲み物

※雨天時中止

## グラウンドゴルフ広場



グラウンドゴルフを実践形式で楽しく学びます。ご自身の都合に合わせていつでも気軽に参加OK！

3/2・16・30 各(月) 各1回

①午前 10時～正午

●16歳以上

●25人

□足立区グラウンドゴルフ協会

●310円 □運動着（靴）、飲み物

※雨天時中止

※2月は芝養生のため休止



地域の情報を届け！

## ひらのfriends



▲販売しているスポーツ用品

### 【営業時間】

午前9時30分～午後6時(月曜～金曜)

※土曜:不定休 日曜:定休日

## ネオム 『NEOMスポーツ』

Vol.  
03

### 日常に寄り添うスポーツ用品店

今回紹介するのは、NEOMスポーツです。2024年7月に創業し、2025年5月からスポーツ用品販売のファイブスポーツと協働、同年7月より一緒に活動をスタート。外商では主にファイブスポーツの得意先を引き継ぎ、学校やチームへの販売を行っています。店舗では、バドミントンやテニスのグリップなど、日常的に使いやすいスポーツ用品を中心に取り扱っています。

### 地域とスポーツをつなぐ拠点

「地域密着」を大切にし、これまで続けてきた野球への恩返しとして、今後は野球に関わる仕事にも力を入れていきたいと考えています。区内のスポーツ用品店で買うメリットは、身近で相談しながら商品を選べること。NEOMスポーツは、地域とともに歩んでいきます。

#### お問い合わせ

#### NEOMスポーツ

〒121-0075 足立区一ツ家2-4-6

○ 03-3896-0031



Instagram  
(お問い合わせはDM)

平野運動場「AOBA(あおば)」2-3月号

発行 / 足立区平野運動場

〒121-0076 東京都足立区平野2-12-1

○ 03-3883-8079

✉ hiranogr-ys@aq.wakwak.com



HPは  
こちら



SNSは  
こちら



SENJU JUKU  
400th  
since 1625

足立区 平野運動場

検索

足立区