

健康新聞

テーマ

チョコレート効果

2月号



今村病院 健康管理センター

2月といえばバレンタイン!!奥さんから子供から友達からチョコレートをたくさんもらうことでしょう♪そのチョコレートには実は健康パワーがたくさん含まれているのです。今回はチョコレートの性能をご紹介します

- 1 チョコレートの主原料 **カカオとは**
- 2 **すごい!!** カカオポリフェノール
- 3 その他の **チョコレート効果**
- 4 **太らない為に!!** 正しい食べ方
- 5 **まだ間に合う♪2011** V.Dお勧めチョコ

1 チョコレートの主原料:カカオとは

チョコレートの主原料は、**カカオ**という実。このカカオの種をすりつぶしたカカオマスに含まれる**ポリフェノール**が注目されるようになったのは2000年ごろからのことです。

日本のチョコレートは元々苦いカカオマスにココアバター(カカオの脂肪分)、砂糖、香料、ミルクなどを加えて甘くまろやかに仕上げたミルクチョコレートなどが一般的でしたが、ポリフェノールに注目が集まるようになってからは、カカオ比率の高い(カカオマスの割合が多い)商品が各種発売されるようになりました。

カカオ比率の高いチョコレートの味は当然ながらカカオそのものの苦味がとてもきついで、乳脂肪分や糖分の多いチョコレートの味に慣れていないと、全く別物のようなその味に驚くでしょう。ちなみに、カカオマスを粉末にしたものが、ココアパウダーになります。ココアとチョコレートは、元をたどれば、同じカカオの実からできているのです。

カカオの実



2 **すごい!!** カカオ成分「カカオポリフェノール」

がんや動脈硬化などさまざまな病気の原因といわれる活性酸素。今、その働きをおさえると注目されているのが**ポリフェノール**です。ポリフェノールは赤ワインにも多く含まれていますが、チョコレートにはそれよりもはるかに多量に含まれているのです。

動脈硬化を防ぐ

カカオポリフェノールは悪玉コレステロールを除去し、活性酸素のによる動脈硬化の進行を防ぐ作用があります。

がん予防に期待

カカオポリフェノールの抗酸化作用が、細胞ががんになるのを防いだり、がん細胞の増加を防いだり、免疫力を強化します。

ストレスに打ち勝つ

身体的ストレスにうまく適応したり、ストレスによって増加するホルモンの分泌を抑えたり、精神的なストレスに対する抵抗力を強めることができます。

アレルギーやリウマチにも効果

カカオポリフェノールには、アレルギー症状を引き起こす活性酸素の過剰な発生を抑えたり、抗体や炎症を起こす物質を作らないような作用があります。花粉症対策にも最適です。



3 その他のチョコレート効果



チョコレートの香りが精神活動を高める

チョコレートの香りが集中力や注意力、記憶力を上げることが人の脳波や学習実験から確かめられましたが、さらにチョコレートを食べたほうが、陸上競技の「ヨーイ〜ドン」からスタートの反応時間が短くなること分かりました。

チョコレートはミネラル豊富

チョコレートはカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類を豊富に含む栄養バランスのとれた食品です。とくに注目したいのはカルシウムとマグネシウムのバランスがよいことです。一般にマグネシウム不足は心臓病の危険を増すことが知られています。

カカオ成分に虫歯を防ぐ効果

ウーロン茶や緑茶には虫歯予防効果成分が含まれていることが知られていますが、カカオ成分にはこれら以上に虫歯菌をおさえる効果があり、しかも虫歯菌に感染したラットの虫歯の進行をおさえることも分かりました。

チョコレートでは太らない

チョコレートは太る! こんなよくある誤解に挑んだ実験があります。標準飼料育ちのラットと、飼料の20%をチョコレートでおきかえたラットを比べた場合、カロリーがおなじなら体重の差はなく、肥満もみられません。何が太るかの原因探しより「どれだけどう」食べたかのほうが大切なことが確かめられたわけです。

ココアは病原菌をおさえ、傷の治癒にも効果的

ココアは胃潰瘍や胃がんとの関連が深いピロリ菌や重い食中毒で知られる病原性大腸菌 O-157 が増えるのをおさえるなど、細菌の感染に効果があるほか、毎日ココアを飲んでいる重症患者さんには傷の治りが早くなることが確かめられています。

4 **太らない為に!!** 正しい食べ方

- 食べる量・・・1日によくある板チョコの半分くらい(50g程度)が適量
- 食べる時間・・・食後やおやつ時間に。集中力を高めたい人は、その時間の1時間前がよい(脳を働かせるため)
- 種類・・・ポリフェノールの効能を期待し、摂取するなら**ブラック**や**ビターチョコレート**がお勧め。エネルギー補給なら**ミルクチョコレート**がよいでしょう。

くれぐれも食べすぎには注意しましょう!!



5 **まだ間に合う♪** 2011年バレンタインお勧めチョコ

ぐるなび 食市場より

本命チョコ

やっぱり手作り「DECOチョコ♪」



義理チョコ

生クリームたっぷり! 「5種類のこだわり生チョコ」



友チョコ

とってもかわいい!! 「パンダロールケーキ」



変りダネチョコ

熱々のホットミルクに「チョコラスティック」

