

# 笑味ちゃんレター チョコレートを上手に食べよう

2月といえばバレンタイン。この日にチョコレートをもらって嬉しいですが、普段は生活習慣病の敵になってしまいがちです。でも、チョコレートには健康パワーがたくさん含まれていることをご存じでしたか？

## 主原料～カカオ豆～

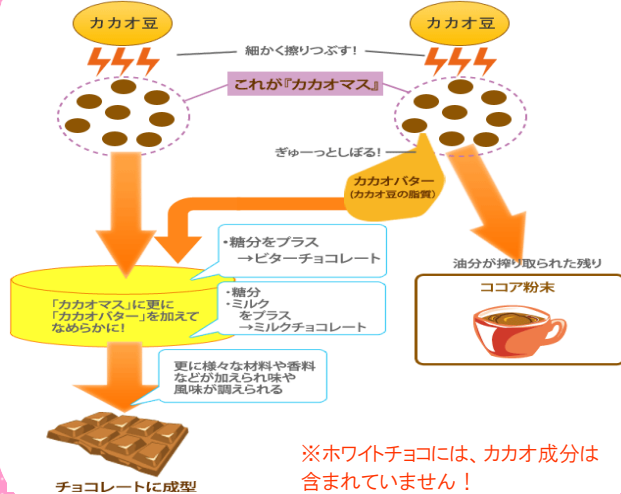
カカオ豆は、チョコレートやココアの主原料で、カカオの樹の果実の中にある種子のことです。これをすりつぶした「カカオマス」を加工していきます。その歴史は古く、紀元前の古代文明まで遡ります。当時のものは砂糖などは含まれておらず苦い飲物で、滋養強壮・疲労回復・長寿の薬として利用されていたようです。その後、甘くまろやかに仕上げられたミルクチョコレートが親しまれるようになりました。2000年頃から、カカオマスに含まれる**ポリフェノール**が注目されるようになり、カカオ比率の高い商品が多く発売されるようになってきました。(ポリフェノールは、植物に含まれている渋みや苦味・色素成分のことで、老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用があります。)



カカオの実

## チョコレートができるまで

(タニタの健康応援ネットより)



## ＜チョコレートのウソorホント＞

### 【鼻血がでるってホント？】

**チョコレートと鼻血との関係性の報告はありません**

・現在のところ、医学的に関係性の報告は一切ありません。しかし、チョコレートには血行をよくする成分が含まれているので、可能性が全くないともいえません。食べ過ぎに注意を。

### 【太るってホント？】

**肥満の原因にはなりにくいチョコレート**

・カカオ含有量の多いチョコレートの脂質は、コレステロール減少の効果のあるオレイン酸と体に吸収されにくいステアリン酸を多く含むので、ダイエットに利用される場合もあるほどです。ただし、高カロリーであることには変わりはありませんので、食べ過ぎにはくれぐれも注意を。

### 太らないために・・・正しい食べ方

- 食べる量 … 1日に板チョコ半分 (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。
- 種類 … ポリフェノール効果を期待するなら、ブラックやビター。(特にカカオ成分70%以上のもの) エネルギー補給ならミルクチョコレート。

## 高カロリーなだけではない！

### カカオポリフェノール 期待される主な健康機能

- 【血圧低下】**
  - 血管を拡げる働きをする。
- 【動脈硬化予防】**
  - 強い抗酸化力で、活性酸素によって生じる動脈硬化を防ぐ。さらに、血流サラサラや血管をしなやかにする効果の報告もある。
- 【抗ストレス】**
  - ストレスを感じる場面でも、その反応が抑制・緩和される。
- 【美容効果】**
  - 皮膚の角質層の水分低下を防ぎ、肌の老化を予防する。
- 【アレルギーの改善】**
  - 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る。花粉症対策にも最適。
- 【脳の活性化】**
  - 脳の血流量を増やし、脳の栄養といわれる「BDNF」を増加させ認知機能を高める可能性が発見された。

### カカオプロテイン

- 【便通改善】**
  - 消化されにくいタンパク質のため大腸まで届く。そして、便のもととしてかさをますことができ、便通がよくなる。さらに、腸内細菌のエサとなり整腸作用を及ぼすことも期待できる。

### その他の成分

- 【テオブロミン】**
  - ・大脳を刺激して集中力や記憶力・思考力を高め、気力を上昇させる。自立神経を調節する作用もあるので、緊張を和らげリラックスさせる効果もある。
- 【ビタミン・ミネラル類】**
  - ・ビタミンEやナイアシンなどのビタミン類やカルシウムやマグネシウム・鉄・亜鉛などのミネラル類を多く含む。特にカルシウムとマグネシウムのバランスが良いことが特徴。(このバランスが悪いと心臓病のリスクが高まる)

**ポリフェノール**は血管を若返らせる働きがあるともいわれます。カカオや赤ワインや緑茶等に多く、ポリフェノール独特の**苦み**は大人の味！誰でも美味しくとれるようにカカオを使ってまろやかなデザートを作ってみました。

●牛乳の乳糖の甘さと乳脂肪分、砂糖をちょぴりプラスしてカカオの苦みをまろやかにしたデザートの紹介

## ～カカオプリン～

<材料～4個分～>

- 鶏卵 2個 / 牛乳 280ml /
- ココア(無調整) 大さじ2杯 /
- 砂糖 大さじ3杯 / 生クリーム40g



<作り方>

1. ボールにココアを入れ、牛乳の分量の1/3を少しずつ加えて混ぜる。
2. 鶏卵と砂糖をすり混ぜ、残りの牛乳を混ぜる。
3. 1.2を混ぜ合わせてこし、型に均等に入れ15分蒸す。
4. 生クリームを泡立て、冷ました3の上に飾る。

栄養価:エネルギー: 145kcal 蛋白質: 6.7g 脂質: 7.9g

※カカオを利用した菓子やチョコレートは、砂糖や脂肪が多く高エネルギーです。

食事バランスガイドの嗜好品の目安量:1日200kcal以内にしましょう。



JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)



皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。