

# 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。今月はチョコレートの性能をご紹介しましょう

- 1 チョコレートの主原料
- 2 すごい！力力オポリフェノール
- 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:力力オとは

チョコレートの主原料は、**力力オ**という実。この力力オの種をすりつぶした力力オマスに含まれる**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力力オマスにココアバター(力力オの脂肪分)、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、力力オ比率の高い(力力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。

力力オ比率の高いチョコレートの味は当然ながら力力オそのものの苦味がとてもきついので、乳脂肪分や糖分の多いチョコレートの味に慣れていると、全く別物のようなその味に驚くでしょう。ちなみに、力力オマスを粉末にしたもののが、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、同じ力力オの実からできているのです。

### 力力オの実



## 2 すごい！力力オ成分「力力オポリフェノール」

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大量に含まれているのです。

### 動脈硬化を防ぐ

力力オポリフェノールは悪玉コレステロールを除去し、活性酵素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

力力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

力力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が分かりました。

### 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。特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でした。「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・・・食後やおやつの時間に。集中力を高めたい人は、その時間の1時間前がよい(脳を動かせるため)  
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。

ぐ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

### 変りダネチョコ

熱々のホットミルクに「チョコラステック」

