

2月と言えば、みなさん何を思い浮かべますか？(^^)
そう！2月14日はバレンタインデーです。
バレンタインデーと言えばチョコレートですよね！！
と言うわけで、今回のテーマは「チョコレート」！ 

**チョコレートは、嗜好品だけでなく、
栄養の面からもさまざまな効果をもつ
食品として用いられてきました。
近年ではカカオに含まれる成分の研究
が進み、抗酸化力のあるポリフェノール
などの優れた生理機能が明らかにされ
健康に役立つことが分かってきてい
ます。**



チョコレートの原材料のカカオに「**カカオポリフェノール**」というポリフェノールの一種が含まれています。ポリフェノールは植物の色素や苦味、渋みに含まれている物質。主に表皮の部分に多く含まれ、活性酸素の害から細胞を守る強い抗酸化作用を持っています。この抗酸化作用がもたらす健康効果がカカオポリフェノールにも期待されています♪



カカオポリフェノールの 期待できる健康効果！

その① 血圧低下

血管がつまって細くなっているときに作用することで炎症が軽減され血管を広げて血圧を低下させます。

その② 動脈硬化予防

強い抗酸化力で LDL コレステロール(悪玉コレステロール)の酸化を防ぎ HDL コレステロール(善玉コレステロール)を上昇させる効果が期待されます。

その③ 抗ストレス

心理的・肉体的にストレスを感じる時、カカオポリフェノールを摂るとストレス反応が緩和され、それによるホルモンの増加も抑制されます。

その④ 美容効果

肌老化の原因のひとつである活性酸素が引き起こすトラブルを防ぎます。

その⑤ アレルギーの改善

抗酸化作用で活性酸素の働きを抑え、アレルギー予防や軽減に効果を発揮します。

その⑥ 脳の活性化

高齢者の認知能力低下防止効果の研究報告があり、脳の代表的な栄養分である BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) というタンパク質の一種に働きかけ、海馬で BDNF が発現しやすい環境をつくる可能性があります。

摂取するときの注意点

その① 高カロリー

カカオ豆の食用部分の半分は脂質のため、高カロリーと言えます。普通のチョコレートでは30~40%のカカオを含み、最近増えてきた高カカオチョコレートは70%以上も含んでいます。そのため、脂質は1.2~1.5倍も多く、熱量も高くなっています。また、食べやすくするために砂糖の含有量も多いため、血糖値を上げやすいという点も気をつけなければなりません。

その② 健康へのリスク

カカオポリフェノールは、食べ過ぎると鉄の吸収を阻害する可能性があります。また、原料のカカオ豆には、テオブロミンというカフェインによく似た物質が含まれています。テオブロミンには、興奮作用や利尿作用、筋肉弛緩作用があるため、子供や高齢者、気管支拡張薬などの医薬品を使用している人は、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

高カカオチョコレートのテオブロミン量は、普通のチョコレートの約4倍なので、特に摂りすぎには気をつけましょう。

どのくらいなら食べてもいいの？

チョコレートは、薬ではなく嗜好品の一種として摂取することが大前提。ある程度の健康効果を期待してカカオポリフェノールを摂取するなら、1日に200~400mgを、毎日数回に分けて摂取することが理想的です。

ビターチョコレートなら5~10g（1~2かけら程度）です。