



健康メモ

平成 29 年 3.4 月号

チョコレートの栄養成分

チョコレートの栄養成分と身体に対する働き

昔チョコレートは、カカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」だった！

チョコレートの主原料は「カカオ豆」です。カカオ豆をすりつぶした「カカオマス」に更にカカオ豆から搾り取られた「カカオバター」を加えて糖分やミルクを加えて作られています。このように脂質と、糖分をたっぷり加えることでかなり高カロリーな食物となります。しかし、ただ高カロリーなだけではなく身体にうれしい成分がたくさん含まれています。

＝ポリフェノール＝

ポリフェノールとは植物に含まれている渋味や苦味、色素成分のこと。活性酸素を除去することで、抗酸化作用。特にコレステロールの酸化を防ぐことで動脈硬化予防に効果的。癌の予防効果や抗ストレス効果も。

＝テオブロミン＝

脳を刺激し、集中力や記憶力、思考力、気力 UP に。カフェインと同様の覚醒効果がありますがより緩やかに作用します。また、自律神経調節作用により、緊張を和らげるなど。

＝食物繊維＝

板チョコ 1 枚には約 2g もの食物繊維が含まれています。便秘改善することで肌荒れを防ぎ肥満防止や大腸がん予防にも。

＝ビタミン・ミネラル＝

ビタミン E、ナイアシンなどのビタミン類、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンなどのミネラルも含まれている。しかも、カルシウム・マグネシウムのバランスがいいことにも注目です。（この比が崩れると、心臓病や高血圧のリスクが上昇するといわれている）

上手に食べると健康にも役立つ

カカオ含有量の高い良質なチョコレートは、コレステロール減少効果のあるオレイン酸と身体に吸収されにくいステアリン酸を多く含みます。カロリーの摂り過ぎに気を付ければ、メタボ予防、ダイエットにも良い作用が。チョコレートの成分は吸収が早いので、お腹がすいたときにチョコレートをほんの少し食べれば、速やかに満腹感が得られドカ食い・食べ過ぎを防ぐことができます。テオブロミン等の効果で気持ちがおちつきリラックスできるので、疲れたときやイライラしたときに効果的です。

「ひとかけらの良質なチョコレートをゆっくり口内で溶かして味わう」が大事！！

おいしいコーヒー、紅茶、お茶などと一緒にゆっくり楽しんでください。

センター薬局