

2月14日はバレンタインデー。

日本でチョコレートの消費量が一気に高まる日です。このチョコレート、「にきびや虫歯の原因になる」「食べると太る」などと言われますが、食べ方によっては脳を活性化させる働きもあります。



チョコレートに含まれる、脳を活性化させる成分

チョコレートの中に含まれている成分で、頭をスッキリさせたり記憶力を助けたりする成分をいくつかご紹介します。

テオブロミン

大脳皮質を刺激し、集中力、記憶力、思考力を高め、やる気を出す。カフェインの仲間ですが、カフェインに比べて興奮作用がずっとマイルドです。また、自律神経を調節する作用があり、リラックス効果も。そのせいか、欧米のホテルにはベッドサイドにチョコレートが置いてあることがあるそうです。

ブドウ糖

脳はその重さが全体重の約2%に過ぎないにもかかわらず、消費エネルギー全体の20～30%を使ってしまいうほど食いしん坊だ。その脳にとって唯一の栄養素がブドウ糖。脳を働かせるエネルギー源となるばかりか、脳の神経伝達物質・アセチルコリンの材料ともなります。

香り成分

フェニルアルデヒド、ジメチルピラジン、フェニルメチルヘキサナールなど、聞きなれないチョコレート特有の香気成分は、中枢神経系に作用して集中度を向上させる作用があり、注意水準を向上させることが認められています。

ビタミン、ミネラル類など

チョコレートに含まれるビタミンEやナイアシンなどのビタミン類や、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンなどのミネラルも脳の代謝に必要な栄養素。また、カテキンやアントシアニンなども脳血管内で抗酸化作用を発揮し、ボケ予防に効果があるとも言われています。

Q&A

Q1. いつ食べたら良いでしょうか？

A1. 試験前に食べるなら1時間前に。

「チョコレート食べると、食後だいたい1時間で血糖値や抗酸化作用のピークを迎え、2時間後には下がっていきます。食べる量は板チョコ1/4～1/2程度が目安です。脳をうまく働かせるには、チョコレートに含まれている成分だけでなく、EPAやDHAなどの脂肪酸、ビタミンB12、さまざまな抗酸化物質、ギンコライド、アミノ酸などが必要ですが、食べ過ぎて眠くなることもあるので要注意です。」

Q2. どんな種類のチョコレートを食べたら良いでしょうか？

A2. エネルギー補給には「ミルクチョコレート」カテキンやポリフェノール補給には「ビターチョコレート」を。

「ブドウ糖やカルシウムを補いたいなら、カカオマスが十分入ったミルクチョコレートを。但し、空腹時に多量に食べると、体質によっては逆に低血糖気味となり、気持ち悪くなることもあるので、気をつけてください。また、ダイエットを考慮する場合には、ミルクと砂糖が少なめで、カカオマスの含有量が多いビターチョコレートがおすすです。カテキンやポリフェノールを補うイメージですね。」

お酒の入ったチョコレートはアルコール成分で血行が良くなり、リラックス効果も期待できるそうです。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>