

冬場になると登場する頻度がぐんと増える「チョコレート」
特に、2月14日の「バレンタインデー」に女性から男性へのプレゼントとして
チョコレートを贈る、というのが日本では習慣になっているため、店頭で目にする
機会も多いですね。登山者の非常食としても最適とされています。
防災袋に備えている方もいらっしゃいます。
今回は、このチョコレートの効用についてお話します。



チョコレートの原料はカカオ豆。

これには「カカオポリフェノール」が多量に含まれています。

その量は赤ワインよりもはるかに多く、このカカオポリフェノールは、癌や動脈硬化などさまざまな病気の原因と言われる活性酸素の働きを抑え、血液中の悪玉コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化作用がある、といわれています。胃潰瘍の発生や悪化を防止する効用もあるそうです。



また「ストレスに打ち勝つ」といった効果もあります。

身体的なストレス状態にあるラットを使った実験で、カカオポリフェノールを与えることで、ストレスにうまく適応することがわかったそうです。心身的ストレスに対しても抵抗力が強まることが確かめられています。

他にもチョコレートの香りで「集中力・注意力・記憶力を高める」といった効果が学習実験によって確かめられています。

勉強や試験、スポーツの前にチョコレートを適量食べると効果が期待出来そうです。

アトピーや花粉症などのアレルギーにもよい効果をもたらす、という説もあります。マウスにカカオポリフェノールを与えたところ、アレルギーの原因となる活性酸素の過剰な働きが著しく抑えられたとか…しかし、これは、個人差がかなりあるようです。

チョコレートを食べると太ってしまうのでは…と思っている方も多いかもかもしれませんが、単純にそうとは言いきれません。チョコレートにはカカオ豆の油を原料とするカカオバターが大量に含まれています。このカカオバターの主成分はステアリン酸。これは体内への吸収率が低く、低カロリーなので太りにくい、という説もあるのです。

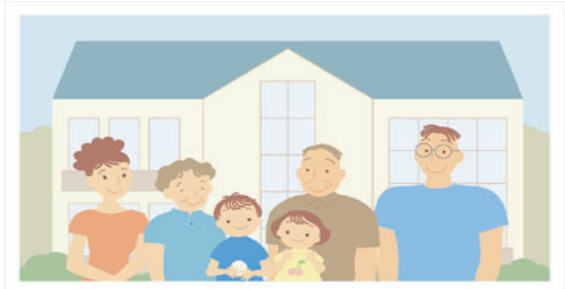
いずれの効用にしても、適量であることが前提と言えます。

チョコレートに限らず、偏った食べ方をすると体に負担をかけてしまいます。カカオバター自体は低カロリーだったとしても、チョコレートには砂糖や油が入っているので、食べ過ぎてしまうと、カロリーの過剰摂取になってしまいます。2月14日のバレンタインデーで貰ったチョコレートを一度にたくさん食べ過ぎてしまった、なんてことは避けましょう。

それとチョコレートには「カフェイン」も含まれています。お子さんがいる方は気をつけてあげましょう。



ホット一息つきたいとき、おやつの時間などに温かい飲み物と一緒に食べたり、疲れを癒すために適量を口にしたいのが、チョコレートとの上手なつきあい方、といえそうです。



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>