

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

2月と言えばバレンタインを思い浮かべる人は、男女問わず多いのではないのでしょうか。心に想う人やお世話になっている身近な人に気持ちを込めてチョコレート贈るイベントです。子供から大人まで幅広い世代に好まれ、最近では特に「高カカオ」と明記されたものへの関心が高まっています。そこで今回はチョコレートについてお話したいと思います。

チョコレートは甘さとほろ苦さのバランスが絶妙な、奥深い味わいのスイーツです。その苦さの元となっている成分のひとつが「カカオポリフェノール」という抗酸化物質で、様々な効果があることがわかってきました。その主な効果は次のとおりです。

- ①血圧低下……………血管内部の炎症を抑えることで血管が広がり、血流が良くなり血圧を低下させます。
- ②動脈硬化予防……………悪玉コレステロールの酸化を抑え、善玉コレステロールを増やす作用があることから、動脈硬化を予防する効果が期待できます。
- ③アレルギーの改善…抗体の過剰な産生、肥満細胞からのヒスタミンの放出、好酸球の働きなどを抑えることでアレルギーの発症や悪化を防ぎます。
- ④美容効果……………活性酸素による酸化のダメージから肌や身体を守り、老化を防ぎます。
- ⑤脳の活性化……………脳の血流量を増やし、血中の「BDNF」が増加することによって認知機能を高められる可能性があります。（「BDNF」とは神経細胞の発生や成長、維持や再生を促す働きのある脳由来神経栄養因子と呼ばれるタンパク質の一種です）

「カカオポリフェノール」はカカオ分が高いほど多く含まれ、70%以上のものを高カカオチョコレートと言います。高カカオのものは普通のものより脂質が多くカロリーも高いため摂り過ぎには注意が必要ですが、適量（1日25g程度）を定期的に摂取していれば良い効果が期待できます。

しかし、カロリー以外にも気をつけなければならないことがあります。それはアルカロイドの一種である「テオブロミン」が普通のチョコレートの4倍くらい含まれていることです。この「テオブロミン」には気管支拡張作用、利尿作用、興奮作用があるため、喘息で気管支拡張薬を服用している場合には過剰に作用してしまう恐れがあり、また妊娠・授乳中の女性や子供にとっても作用が強いので摂り過ぎには注意しなければなりません。

このように注意点の多い高カカオチョコレートですが、健康な方が嗜好品として楽しむには問題はなく、食べ過ぎたりしなければ身体にも良いものです。さらに、チョコレートには精神を安定させリラックスさせる効果もあるそうです。適量を上手に楽しんで、健康レベルの向上に活用しましょう。

チョコレートはカロリーの事は気にしていましたが、それ以外にも注意しなければならないのですね。適量をおいしくいただきましょう♪

