

医食同源

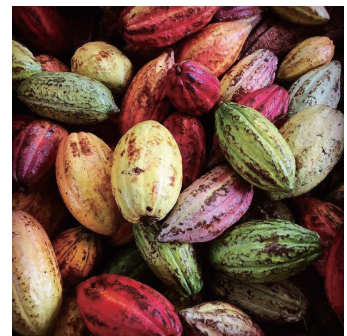
魅惑のチョコレート

みなさんこんにちは、寒さの厳しい日々が続いていますが体調は崩されていませんか？春へ向かっているはずなのに肌を突き刺すような冷たい風は容赦なく吹きつけます。

さて、2月といえば何を思い浮かべますか？節分や建国記念日等ありますが、わたしは何といってもバレンタインデーです。街中がバレンタイン一色に染まり、なんだか普段よりも足取りが軽くなる特別な日です。義理チョコ、友チョコ、マイチョコ、逆チョコ、ファミチョコなどチョコレートを渡す相手によってこんなにも様々な言い方があります。私はここ数年、マイチョコ(自分で自分のためにチョコを買うこと)一択になっています。香り高く甘さとほろ苦さが絶妙なチョコレートは一口食べるだけで幸せになる、そんな悪魔的な食べ物の「チョコレート」。今回はチョコレートについてお話したいと思います。



そもそもチョコレートは何からできているのでしょうか。主な原材料はカカオ豆です。カカオの種子を発酵・焙煎したものを主原料としてこれに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練り固めたものです。カカオ豆の種類、乳分の比率や製造法の違いで同じ原材料を使用しても全く風味の異なるチョコレートになります。



以前からチョコレートの栄養成分が注目され始め、様々な商品が販売されていますが、どのような効果があるのでしょうか。

まず一つ目にポリフェノールの一種である**カカオポリフェノール**があります。これは苦みや渋みなどでカカオの含有量が多いほど強く感じます。ポリフェノールは抗酸化作用があるため肌老化の防止や動脈硬化の予防が期待されます。また、血管を広げる作用もあるため、高血圧や冷え性、血栓の予防効果にも一役買います。ポリフェノールは早く吸収されるため、その抗酸化作用は比較的早く発揮されますが、長時間持続することができないので、一度にたくさん食べてしまわずに少しずつ楽しんで食べることが大切かもしれません。

二つ目は**テオブロミン**です。テオブロミンも苦み成分でカカオはテオブロミンを含む数少ない食品といわれています。血流アップを促すため脂肪の蓄積を防いでくれると言われていますが食べ過ぎてしまうと利尿作用や興奮作用を高めてしまうため適量を楽しむ心がけが大切です。また心身の安らぎをもたらしてくれるためリラックス効果、ストレスを軽減する効果があります。

三つ目はリグニンです。これは食物繊維の一種です。腸の蠕動運動を活性化する働きがあるため肥満や大腸がんの原因になる便秘予防にも効果があります。

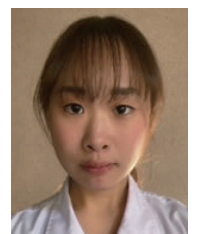
ここまで三つの栄養成分を紹介してみました。ハイカカオチョコレートの効能にご期待が膨らんだと思います。「たくさん食べても良さそう」と思ってしまいそうですが、残念！完璧な食べ物はそう簡単には無いのが現実です。脂肪の蓄積を防いではくれそうですが、糖質・脂質が多く、そのためエネルギーが少量でも高いため食べ過ぎには注意が必要です。またカフェインも含まれているため妊娠中・授乳中の方は摂りすぎないようにしましょう。なぜなら妊娠中は妊娠していないときよりも血液からカフェインがなくなるまでの時間が遅くなるため、カフェインの摂り過ぎは赤ちゃんの発育阻害、出生時の低体重といった健康リスクが高くなる可能性があるといわれているからです。

チョコレートだけでも豊富な栄養成分を含みますが他の食材と組み合わせることでメリットがさらに期待できます。続いてはそちらをご紹介します。

マシュマロ×チョコレートです。マシュマロの主原料であるゼラチンや卵白はアミノ酸が豊富です。アミノ酸は肌に潤いを与えてくれる保湿成分や、ハリを与えるコラーゲン、髪の毛の主成分であるケラチンを構成しているため、ハリ・艶の重要な成分なのです。この二つの組み合わせといえば、ピザの変わり種でデザートとして食べるチョコマシュマロピザがあります。これはお店でも食べることができます。ほかにも焼いて溶けかけたマシュマロをチョコレートと合わせてクラッカーで挟むスモアという菓子があります。甘いチョコレートの香りと、とろんとした触感のマシュマロをぜひお試しください。



チョコレートはポリフェノールや食物繊維、ミネラル類も豊富に含む食品です。食べる量に気を付けながらハイカカオチョコレートでとろけるような甘いバレンタインを楽しんでみてはいかがでしょうか。



栄養管理室 管理栄養士
湯本 菜月