

## チョコレートの効能

### ☆これから口にする機会が増えそうです

これからの季節はクリスマスやバレンタインなどで口にする機会が増えるチョコレート。また冬の飲み物の定番としておなじみのココア。

これらは同じカカオ豆を原料とした、身近でなじみの深い食品です。

しかしカロリーが高いので積極的に摂取する事に二の足を踏む方もいらっしゃるかも知れません。実はこれは製造時に使用する砂糖と、カカオバターによるもので本来はとても健康に良いものなのです。



今回はこのチョコレートに含まれる効能・効果を見ていきましょう。

みなさんがチョコレートの食べ方を見直すきっかけになるかもしれませんね。

### ☆カカオ豆は栄養成分の宝庫！

そもそもカカオ豆に含まれる栄養とはどのようなものがあるのでしょうか？  
主な成分は以下の通りです。

- タンパク質 ●脂質 ●食物繊維 ●各種ミネラル類
- カカオポリフェノール ●テオブロミン 等

### ☆かつては薬として用いられてきました

昨今ではこれらの成分の内「カカオポリフェノール」の抗酸化作用がメディアなどでも取り上げられることが多いため皆さんも耳にしたことも多いと思います。

具体的にはがんや動脈硬化などの病気の原因を引き起こす活性酸素の働きを抑え、血中の悪玉コレステロールや酸化を防ぐ抗酸化作用があるとされています。

また、脂質と聞くと「油」？と身構えてしまいそうですが、性質は「オレイン酸」や「ステアリン酸」といった良質なもので、摂取しても悪玉コレステロールの値はほとんど上昇しないと報告されています。

またテオブロミンには鎮静効果があり、神経を鎮めリラックスさせる効果があるとも言われています。

とはいえ、市販のチョコレートは砂糖が多く含まれるものも多いので、できれば「カカオ〇〇%」と記載のあるハイカカオチョコレートを摂るようにしたいものですね。

