

理療研修センターだより

げんき通信

Vol.33

北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南 14 条西 12 丁目 1 番 1 号

TEL・FAX 011-533-3253

ホームページ <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

美味しいだけじゃない！ チョコレートの意外な健康効果とは？

私たちにとって身近な存在であるチョコレート。砂糖やバターがたくさん使われていて、体にいいイメージはあまりないかもしれません。しかし近年、研究が進んだことから、様々な健康効果がある食品としても注目を集めるようになってきました。そこで、バレンタインデーが間近に迫ったこの時期に、ただ美味しいだけじゃない、体にも良い効果が期待できるチョコレートの魅力についてご紹介します。



チョコレートの効果・効能

チョコレートの主原料であるカカオ豆には、カカオポリフェノール、カカオプロテイン、テオブロミンなどの栄養成分が豊富に含まれており、様々な効果・効能をもたらすとされています。

1. 血圧低下

血管が詰まり、細くなることで血圧は上昇しますが、カカオポリフェノールを摂ることで、血管を拡げる作用が期待できることがわかりました。



2. 動脈硬化予防

動脈硬化を引き起こす原因のひとつは、体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されること。カカオポリフェノールは強い抗酸化力で、酸化を抑える働きが期待されています。

3. 美容効果

見た目年齢が若くても、肌は年齢とともに老化します。カカオポリフェノー

ルは、肌老化の原因のひとつである活性酸素が引き起こすトラブル（シミ・シワ・たるみなど）を防ぐことが期待されています。

4. 便秘改善

便秘をよくする方法には、便のかさを増すことと、腸内環境を整えることがあげられます。世界で初めて抽出に成功したカカオプロテインの消化されにくい性質（難消化性）には便秘改善の働きが期待されています。



5. 認知力や集中力の向上

カカオポリフェノールは、脳血流量を上昇させるため、認知力が向上するといわれています。またテオブロミンは脳を刺激するため、集中力や思考力を高める効果が期待できると言われています。

チョコレートの効果的な選び方

チョコレートの効果を活かすためには、主原料であるカカオ豆の割合が多いものを選ぶことが大切です。一般的なチョコレートのカカオ豆の割合は、30%～40%です。

それに対し、効果を得るためのカカオ豆の割合は70%以上で「ハイカカオチョコレート」と呼ばれています。健康や美容への効果を期待する場合は、ハイカカオチョコレートを選びましょう。ただし、一般的なチョコレートよりも脂質が多くカロリーも高いため、食べすぎには注意が必要です。



チョコレートの効果的な食べ方

カカオポリフェノールは、食べてから30分ほどで効果を発揮しますが、反面、効果は約2～3時間でなくなると言われています。そのため、チョコレートの効果を活かすには、毎日継続して食べること、また1日数回に分けて食べることが大切です。

1日に食べる量の目安は20g～25g。ちなみに、大手製菓会社の「チョコレート効果」シリーズは1枚あたり5gなので、4～5枚を1日のうちに小分けにして食べると良いでしょう。

手軽に食べられるチョコレートで、美味しく健康になれば素敵ですね！

