

## ずいひつ No.108

2015年3月25日発行

## 美味しいだけじゃない!!?カカオの効能




3月14日はホワイトデーでしたね。皆さんは大切なあの人へチョコレートを渡せましたか？そしてホワイトデーはお返しをもらえましたか？もちろんお高い自分チョコもありです☆その美味しいチョコレートですが、食べ過ぎると鼻血が？肌に吹き出物が？なんてことよく言われていますよね。そこで意外と知らない??チョコレート=カカオ、ココアの効能を調べてみました。実は、そのチョコレートの原点は最近人気の“ホットチョコレート”ともいえるらしいのです。

 ココアの口腔内衛生ケア効果


ココアに含まれるポリフェノールは非常に優れた抗菌効果があり、2週間ココアの飲料を続けた口腔内の歯周病関連菌の数および、呼気中の口臭成分が減少したことから、歯周病予防効果が実証されている。

森永製菓株式会社HP 研究成果より: <http://www.morinaga.co.jp/cocoareport/>

 血管がしなやかになり美肌をキープする効果

カカオポリフェノールの強い抗酸化作用が老化を進める活性酸素を除去し、血管の内皮細胞の動きを活性化させ、弾力を持たせる効果がある。そのため、血管が柔軟だと血流が増え、全身の細胞が活発化し肌色もきれいになる。

参照: 日経新聞付録「日経インテレッサ 2015年2月号 No.226 東京医科大学病院・循環器内科 椎名一紀

 ストレスが和らぐ効果

「ほほカカオ」のみに含まれる渋み成分「テオブロミン」は思考力を高め、自律神経を整えてリラックスさせる効果がある。さらに実験では、ラットにカカオポリフェノールを投与すると、身体、・心理的ストレスに対する適応力が上がることが判明した。

参照: 日経新聞付録「日経インテレッサ 2015年2月号 No.226 東京医科大学病院・循環器内科 椎名一紀

 チョコレートに動脈硬化を予防する効果

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは、血圧低下やコレステロール値の改善などに効果がある。市民の協力を得てカカオポリフェノールが多く含まれる(含有量70%以上)チョコレートを参加者に毎日25グラム食べてもらい、血圧や悪玉コレステロール、善玉コレステロールなどがどう変化するかを調べる実験を行った。その結果、チョコレート摂取後には血圧が明らかに低下することが実証された。

愛知学院大学 心身科学部 大澤俊彦教授 製菓メーカー明治

まだまだ研究が途上にある“チョコレート”ですが、これからもっと「美味しいだけじゃない!実は身体に良いんだよ!」ということがたくさん分かってくるかも知れませんね♪

いくら身体に良くても食べすぎはいけません。何事も適量が大切です☆