



栄養だより vol.6 1



チョコレート健康パワー

2月14日はバレンタインデー！チョコレートをプレゼントする方、貰う方、多くの方がチョコレートに接する機会が多いのではないのでしょうか!?そこで、今回はチョコレートの栄養についてご紹介します。

チョコレートの健康パワー

◎カカオポリフェノールの効能

がんや動脈硬化等さまざまな病気の原因といわれる活性酸素を抑える働きがあります。

1. 動脈硬化の予防作用

カカオポリフェノールは LDL-コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的といわれています。

2. がんの発生を抑制する効果

細胞のDNAの突然変異(がんの発生)を起こすきっかけとなる変異原性物質とカカオポリフェノールを同じ試験管内に入れたところ、細胞DNAの突然変異が抑制されることがわかりました。まだ動物実験の段階ですが、ココア(チョコレートの原料)が大腸がんを抑制する効果も示されています。



3. ストレスに打ち勝つ

ダークチョコレート(カカオ74%)を1日2回20gずつ毎日食べた結果、不安傾向が高い人のストレスホルモンが減少したとの報告があります。強いストレスを感じている人が毎日ダークチョコレートを食べることで、ストレスが軽減することが明らかになっています。

◎集中力・記憶力UP、気持ちを穏やかにさせる

チョコレートの甘い香りは、集中力や記憶力を上げることが明らかになっています。テオブロミンという成分には、自律神経を調整する作用もあるので、緊張を和らげ、リラックスさせる効果もあります。

◎ミネラル、食物繊維が豊富

チョコレートは、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等のミネラルや食物繊維がバランスよく含まれています。



チョコレートのウソ・ホント

◎チョコレートを食べ過ぎると

鼻血が出る!?って、本当?

医学的にはチョコレートと鼻血は全く関係ありません。チョコレートのような栄養価が高い食品を摂り過ぎると体の中にエネルギーがたまり、はげ口がなくなって、鼻血になるのではないかと間違っと思われたのかもしれませんが。

◎チョコレートを食べると太る!?

チョコレートに含まれているカカオ脂は通常の油に比べてカロリーが低く、体内での吸収率も低いと言われています。ただ、市販のチョコレートには砂糖が多く使われていて、カロリーが高い物も多いので、食べ過ぎには気をつけましょう。

◎疲れると、どうしてチョコレートが食べなくなるの?

チョコレートに含まれる糖類は吸収が早く、すぐにエネルギーになります。テオブロミンという苦味成分には脳を刺激する働きがあり、集中力・記憶力をアップさせる働きがあるので、疲れているときや何かに集中したいときにはお勧めです。疲労回復に効果的でも食べ過ぎは禁物です。

お腹が空いた時にチョコレートをほんの少し食べるだけで満腹感が得られ、ドカ食いや食べ過ぎを防ぐこともできます。
※チョコレートの1日の目安は、カカオ70%以上のダークチョコレート 50gまでです。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



日本のバレンタインデーの歴史

日本のバレンタインデーの始まりには様々な説があります。
1936年(昭和11年)2月：神戸の洋菓子モロゾフが外国人向け英字新聞にバレンタインデー向けチョコレートの広告を出した
1958年(昭和33年)2月：メリーチョコレートが伊勢丹新宿本店の売り場で「バレンタインセール」というキャンペーンを行ったことが百貨店販売の始まり