



栄養だより カカオと健康



バレンタインデー到来！1年で1番チョコが消費されるといわれる季節ですね。

チョコレートの原料であるカカオは、紀元前1500年～400年ごろのオルメカ文明で初めて利用されたといわれています。

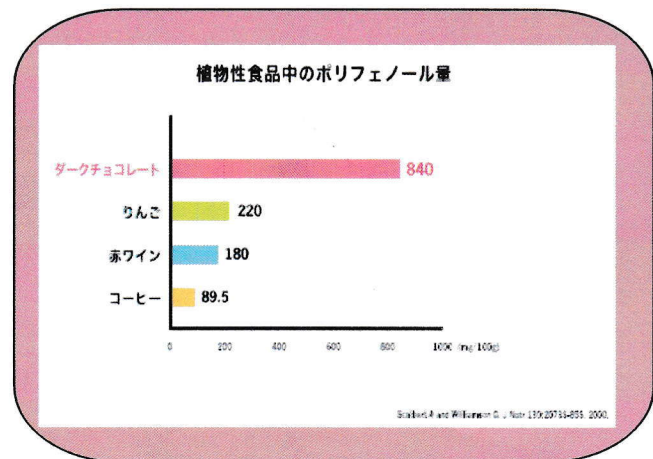
カカオポリフェノール

食べ物に含まれているさまざまな成分の中でも、注目度が高い物のひとつポリフェノール。緑茶、赤ワインなどポリフェノールが含まれた食べ物はいろいろありますが、実はこのポリフェノール、自然食品から摂取することが意外に難しいことはあまり知られていません。そこで比較的効率よく摂取できるのが、素材を丸ごと使うことができるカカオ豆なのです。その代表がチョコレートやココアというわけです。

カカオプロテイン

難消化性の物質は、小腸で消化吸収されず、大腸に届き便の基材となつてかさが増すことができます。

また、腸内細菌のえさとなり腸内フローラを変化させることで整腸作用を及ぼします。カカオプロテインには、便のかさ増し効果と整腸作用による「便秘改善」の効果が期待できると言われています。



カカオポリフェノール・カカオプロテインのさまざまな効果

<p>{ 血圧低下 }</p> <p>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とることで、血管を広げる作用が期待できることがわかりました。</p>	<p>{ 動脈硬化予防 }</p> <p>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。</p>	<p>{ 美容効果 }</p> <p>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を防ぐことが期待されています。</p>
<p>{ アレルギーの改善 }</p> <p>アレルギーの発症には過剰に作られる「活性酸素」が関わっています。カカオポリフェノールはこの活性酸素を生み出すさまざまな因子の働きを抑制することが報告されています。</p>	<p>{ 脳の活性化 }</p> <p>脳は加齢とともに記憶や学習などの認知機能が低下します。カカオポリフェノールは、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高められる可能性があります。</p>	<p>{ 便秘改善 }</p> <p>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。難消化性の蛋白質であるカカオプロテインには便秘改善の働きが期待されます。</p>

★効果が期待できるのは高カカオチョコレート（一般的にはカカオ含有量70%以上）で、1日の摂取量目安は25gくらいですが、脂質が多くカロリーが高いため摂り過ぎには注意が必要です。

