

げんき通信

チヨコレートのお話

2月と言えばバレンタインデー、主役のチヨコレートはもともとはカカオ豆をすりつぶした飲み物で、古代アステカ人やマヤ人達には薬として珍重され、カカオ豆には貨幣としての価値もあったそうです。チヨコレートが伝えられた16世紀頃のヨーロッパでも薬として利用した記録が残っていて、その効用は主に滋養強壮、疲労回復、長寿など100以上もあつたとされています。

最近ではチヨコレートは単なるお菓子ではなく、さまざまな機能を持つ食品としても注目を集めています。「疲れた時にチヨコレートが食べたくなる」「チヨコレートを食べるとうライラが収まる」「そんな経験を持つ人は多いかと思いが、これもチヨコレートの持つ作用なのです。チヨコレートにはカカオ以外にもいろいろな成分が含まれています。

チヨコレートの成分

【ポリフェノール】植物に含まれている渋

健康のためには
1日に5〜10g程度が適量
と考えられています。



《木原店薬剤師/のがみ》

味や苦味、色素の成分の総称で、疲労や老化の原因ともなる活性酸素を除去する働き(抗酸化作用)があります。特にカカオのポリフェノールはコレステロールの酸化を防ぐので、生活習慣病の原因となる動脈硬化の予防にも効果的と言われています。最近の研究では、がん予防やストレスへの抵抗力を高める効果等も報告されています。

【テオブロミン】チヨコレートやココアの

苦味成分です。カフェインに似た作用があり、集中力、記憶力、思考力を高める他、自律神経を調節する作用もあるので、緊張を和らげリラククスさせる効果もあります。



【ブドウ糖】脳にとって最も効率の良い栄養であり、脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの生成を助けます。また、気分を落ち着け安定させるセロトニンの分泌も促します。ただし、虫歯の原因にはなるので注意が必要です。

【カカオバター】カカオ豆の脂肪分で、飽和

脂肪酸を多く含みます。一般的に飽和脂肪酸は摂り過ぎると、コレステロール値を上昇させ、動脈硬化のリスクを高めることが知られています。その一方で、カカオバターに含まれる飽和脂肪酸には、血圧上昇抑制効果やコレステロール値を低下させる働きがあることが分かっています。

【食物繊維】カカオ豆に豊富に含まれてい

ます。便通を改善し肌荒れを防いで、肥満防止や大腸がん予防にも効果的です。

【香り】チヨコレートの甘い香りはカカオ

豆の発酵の過程で生まれます。この香りにはリラククス効果が認められています。

このようにいろいろな効果が期待できるチヨコレートですが、食べ過ぎるとカオリオーバーになりそうなので心配ですね。健康のためにと考えると、1日に5〜10g程度が適量だと考えられています。おいしいチヨコレートで、より健康的な生活を目指しましょう。

C O L U M N

げんきコラム

いろいろ聞いてください!



誰もが健康で楽しい生活を送りたいと望みますが、うまくいかないことも多くありますね。今はたくさんの情報が手に入る分、その中から自分に合ったものを見つけるのがとてもたいへんだと思います。そんな時はぜひ薬局をご利用ください。「ちょっと聞いてみようかな…」は大歓迎です。お気軽にどうぞ!

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

みんなのまちのくすり箱



くぼ薬局



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585