

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.61



特集：ポリフェノールとは？

レシピ：おすすめレシピ
～混ぜて焼くだけ
フォンダンショコラ～



ポリフェノールとは？

鉄が酸化しサビついてしまうのと同じように、私たちの身体も呼吸によって取り込まれた酸素や紫外線、たばこ、食品添加物、電磁波などが原因で日に日にサビついています。

ポリフェノールはこれらのサビつき（**活性酸素**）が過剰に増えないようにする**抗酸化作用**という働きがあります。また、ポリフェノールには老化や様々な生活習慣病に対する予防につながるといった効果があると考えられています。

▼ポリフェノールの種類、効果・効能

いろいろな種類があり、人への健康効果も様々です。



ポリフェノールは水に溶けやすい性質があるので、短時間で作用しますが、長時間効果は持続しないので、毎日こまめに摂取するのがおすすめです★



▼ポリフェノールの1日の摂取量

厚生労働省の「食事摂取基準」には、ポリフェノールの1日の推奨摂取量が記載されていません。

何事にも「ほどほど」や「適量」というものがあります。

ポリフェノールは体に良いものですが、赤ワインにはアルコールが含まれていますし、コーヒーや緑茶にはカフェインも含まれています。

ポリフェノールを意識して摂取するときには、それぞれの食品の適量を摂るように心がけましょう！

ポリフェノールの種類 (含まれている食材)	効果・効能
アントシアニン (ブルーベリー)	目の機能の改善が期待 視力回復
イソフラボン (大豆)	更年期症状の緩和 骨粗鬆症の予防
カテキン (緑茶)	血圧上昇抑制、抗アレルギー 血中コレステロール調整 抗がん作用 など
ルチン (柑橘類、そば)	毛細血管の強化、血圧降下作用 心臓病・動脈硬化・高血圧の予防
カカオポリフェノール (チョコレート、ココア)	動脈硬化の予防 虫歯予防、ストレス解消 アレルギー症状の緩和
クロロゲン酸 (コーヒー)	肝がん、肝硬変の予防 脂肪の消費量アップ
ケルセチン (玉ねぎ、ほうれん草)	血小板の凝集抑制 心臓病の予防
セサミン (穀物、ごま)	LDL コレステロールの酸化防止 肝機能強化、抗がん、老化防止
ショウガオール (しょうが)	強い鎮痛作用、抗菌、殺菌 抗炎症、血行促進作用

おすすめレシピ

チョコとチェリーでポリフェノールたっぷり♡

～ 混ぜて焼くだけフォンダンショコラ ～



◎材料 (3人分)	
・板チョコ	100g
・バター (無塩)	40g
・卵	2個
・ブラックチェリー	6粒
・砂糖	大さじ1
・薄力粉	大さじ3
・ココアパウダー (無糖)	小さじ2
・ウイスキー	大さじ2
※生クリーム	100ml
※砂糖	大さじ1
※粉砂糖	適量

◎作り方

1. 板チョコとバターを耐熱容器に割り入れ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で1分加熱し、ゴムベラでよく混ぜ合わせる
もう一度ラップをかけ電子レンジ (500W) で15秒加熱し、混ぜ合わせる
砂糖を加え、卵は3回にわけて加え、その都度よく混ぜる
2. 1に薄力粉、ココアパウダーをふるい入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる
ウイスキーを加え、よく混ぜ合わせる
3. マフィン型に1/3の高さまで生地を注ぎ、チェリーを1粒ずつ入れ上から生地を7分目まで注ぐ
4. 200℃に予熱したオーブンで、8分30秒焼く
焼きあがったらすぐに取り出し、10分置いて冷ます
型から外し、皿に盛り付ける
5. お好みでホイップクリームを添えて、粉砂糖をふるって完成★

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 井上