

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.93

特集：チョコレートの健康効果
おすすめ商品：おいしく健康応援
チョコレート



Smile
えがおの保険薬局

♡バレンタイン前に知っておきたい

チョコレートの健康効果♡

もうすぐバレンタインですね！バレンタインをきっかけに多くの人のもとに届くチョコレートですが、実はチョコレートには嬉しい健康効果があるのをご存じでしょうか？チョコレートの成分と効果についてご紹介します。

●高カカオチョコレートがおすすめ

チョコレートにはポリフェノールが多く含まれています。中でも高カカオチョコレートにはポリフェノールが多く含まれているため、最近注目されるようになりました。

またポリフェノールの他に、カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルや食物繊維も含まれています。



これらの成分はどのチョコレートにも多く含まれているわけではなく、カカオが70%以上含まれているチョコ、要するに高カカオチョコレートに多く含まれています。

ポリフェノールはほとんどの植物に含まれている成分で、人が1日当たりに摂取すると良いと言われる目標量は1000mg～1500mgとされています。1000～1500mgの量は、1杯150mLのコーヒー換算で3～5杯分になります。

ポリフェノールはチョコレートの他にも紅茶、緑茶、ココア、ごぼう、ほうれんそうなどにも含まれています。

～今月のおすすめ商品～

●高力カオチョコレートの効果

①動脈硬化の予防

カカオポリフェノールには、カテキンと似た構造を持つエピカテキンという成分が含まれています。

エピカテキンには、血圧を下げて善玉菌（HDL）コレステロールを増やすといった効果があるとされています。

このため、高力カオチョコレートには動脈硬化の防止効果が期待できます。

②血圧の低下

血圧が高くなってしまうのは、血管が細くなってしまふことが原因の一つにあげられます。

カカオポリフェノールには血管をしなやかにし、広げる効果があります。

③疲労回復効果

カカオ豆に含まれている苦味成分の一つに、テオブロミンがあります。

このテオブロミンは血行を良くして、自律神経の調節を行い、疲労回復を促すと言われています。

④ストレスの予防と緩和

血液中にはストレスホルモンが存在しています。

カカオポリフェノールを摂取することで、ストレスを感じる場面に遭遇しても、ストレス反応が抑制されます。

さらに、既にストレスを感じていてもカカオポリフェノールによってストレスが緩和される効果が期待できます。

⑤認知症予防

脳は歳を重ねるとともに、認知機能が低下していきます。

カカオポリフェノールを摂取すると、脳の神経細胞の発生や維持を司る「BDNF（Brain-derived neurotrophic factor）」というたんぱく質を刺激して、活性化させると言われています。

カカオポリフェノールにはうれしい効果がたくさんありますが、食べすぎには注意しましょう。

☆おいしく健康応援チョコレート



1個 280円（税込）

- 味はミルクといちご2種類
- 砂糖を使わず、代わりに糖質の吸収がおだやかな低GIの糖質を使用。
- カロリーオフで食物繊維入り。
- 糖質制限やカロリー制限をされている方でも安心して食べて頂けます。

店舗により価格は異なり、取り扱いのない店舗もあります

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 廣中