

旬の話題 「チョコレートの豆知識」(主としてその成分について)



「もうすぐバレンタインだ、チョコレートだ！」
「チョコレートって太りそう。」
「低カロリーのチョコもあるそうよ。」
「それって、チョコレート風味のお菓子じゃないの？」
「チョコレートってもともとお薬だったそうよ。」
「恋の嬢薬ってね。」
「やっぱり本命には濃厚チョコレート!!!」

.....

Q1： チョコレート、チョコレート菓子、・・・、チョコレート類の種類や表示について教えてください。

A1： 業界の自主的なルールである「チョコレート類の表示に関する公正競争規約（ ）」を参照すると、例えば、「チョコレート」と「チョコレート菓子」を、チョコレート生地¹の重量割合で分類しています。

「チョコレート菓子」は、チョコレート生地が全重量の60%未満のチョコレート加工品であるのに対し、「チョコレート」は、チョコレート生地が全重量の60%以上又はチョコレート生地¹のみのチョコレート加工品と設定しています。
（種類別名称を参考に、本命チョコの材料選び！）

公正競争規約：公正取引委員会及び消費者庁長官の認定を受けて、事業者や事業者団体が表示又は景品類に関する事項について自主的に設定する業界のルール。規約に参加していない事業者には適用されません。

Q2： チョコレートは本当に健康に良いのですか。

A2： チョコレートの原料カカオ豆に含まれる成分には、下記のような働きがあり、最近ではカカオ含有量が70%以上もある高カカオチョコレートも各社から発売されています。

ポリフェノール

健康維持に役立つポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは、植物に含まれる渋みや苦み、色素の成分で、植物が自分の体を守るために体内で生み出す成分です。赤ワインやコーヒー、野菜や果物にも含まれています。老化の原因ともなる活性酸素を除去する抗酸化作用があるとして注目されていて、カカオポリフェノールは特にコレステロールの酸化を防いで動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

テオブロミン

大脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高め、気力をUPさせる働きがあります。

カフェインと同様の覚醒効果があり、カフェインよりも緩やかに作用。自律神経を調節する作用もあり、緊張を和らげリラックスさせる効果もあります。

食物繊維

板チョコ1枚には約2gもの食物繊維が含まれます。（1日の摂取基準は成人で18～20g）食物繊維は便秘改善に効果的です。

ビタミン・ミネラル類

ビタミンEやナイアシンなどのビタミン類、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンなどのミネラル類を含みます。特にカルシウムとマグネシウムのバランスが良いことが注目されています。（このバランスがくずれると心臓病や高血圧のリスクが高まります）

（老化防止に集中力アップ、美容にもよさそう。）

Q3： チョコレートが主成分のお薬があるのですか。

A3： チョコレートのルーツは紀元前の古代文明の時代(4000年以上前)。当時チョコレートはカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」として珍重されていました。16世紀頃ヨーロッパに伝わった頃も、滋養強壮や疲労回復などの薬として利用されていました。当時は砂糖のまったく入らない苦い飲み物でした。

現在では、カカオの種子から得た脂肪である「カカオ脂」を、その特徴(常温では固体だが、融点が31～35であり、体温程度の温度で溶ける)を用いて、坐剤の基剤として使用しています。

Q4： たくさん食べると鼻血が出たり、ニキビが出来たり、アレルギーになったりすると聞いたのですが・・・。

A4： 【鼻血】鼻血については 医学的根拠はないようです。

【ニキビ】チョコレートとニキビとの因果関係は否定されていますので、控える必要はありませんが、食事はバランスが大事ですので、食べる量はほどほどに。

【アレルギー】普段食したり接する機会のある食物のほとんどが、食物アレルギー症状を起こす可能性を秘めていますので、チョコレートでもアレルギーになる可能性はあります。また、チョコレートはニッケルを多く含んでおり、アレルギーを持っている人は経口摂取によっても発症する可能性が報告されているため注意が必要です。

Q5： チョコレートの上手な食べ方を教えてください。

A5： チョコレートには良い成分もありますが、糖分や脂肪分が多いため、少量でも高カロリーです。食べ過ぎると太ってしまいますので、食べる量やタイミングに気を付けてください。

私たちの身体には 時計(体内時計)が備わっていて、朝になれば目が覚め、夜はになると眠ります。このような生態リズムを考えた栄養学が研究されるようになり、「時間栄養学」といいます。この研究で、食べる時間や、朝昼晩の食事の比率で、健康面やダイエットに影響を与えることがわかってきました。

「時間栄養学」では午後3時前後が太りにくいとされます。午後3時前後は、一般的に1日の中でも体温が高い時間帯であり、脂肪の燃焼過程で重要なタンパク質である「BMAL1」の分泌が最も少ない時間帯であるため、脂肪をためこみにくい時間帯です。

(参考文献：日本栄養・食糧学会編 香川靖雄ほか著 「時間栄養学」)

また、カカオポリフェノールには、血糖値の上昇を抑え、空腹感を抑える働きがあるので、食事の前に少しだけチョコレートを食べると血糖値の急激な上昇が抑えられ、食べ過ぎを防げます。

ただし、チョコレートは糖分や脂肪が多く含まれ、高カロリー(板チョコ1枚(50g)は約280kcal)なので、一緒に、少しの量をゆっくりと味わって食べるのがおすすめです。

(「時間栄養学」でタイミングよく食べましょう。)

保健機能表示のあるチョコレート

「保健機能食品」とは「保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」をいいます。

「特定保健用食品」は、食品の有効性や安全性について消費者庁の審査を受けて表示について国の許可を受け、健康の維持及び増進に役立つという機能性を表示することができる食品です。

このようなマークがついています。



現在、「特定保健用食品」表示しているチョコレートは下表のようなものがあります。

	成分	保健用途
商品A	糖	腸内のビフィズス菌を適正に増やし、お腹の調子を良好に保つ
商品B	ポリフェノール	むし歯になりにくい
商品C	ポリフェノール	むし歯になりにくい

「機能性表示食品」は、決められたガイドラインに沿って消費者庁に届け出て受理された後、健康の維持及び増進に役立つという機能性を表示することができる食品です。

現在、機能性表示をしているチョコレートは下表のようなものがあります。

	成分	保健用途
商品D	レジスタントデキストリン	同時に摂取した糖や脂肪の吸収スピードを遅らせる
商品E	乳酸菌	事務的作業による一時的・心理的なストレスの低減作用があることが報告されている