

2 おいしいえいよう



バレンタインには様々なチョコレートが店頭に並びます。チョコレートといえばポリフェノール。ポリフェノールは高い抗酸化力で知られ、チョコレート効果などと謳われた商品も数多くあります。

では、その効果とはどのようなものでしょうか。



ポリフェノールとは

ほとんどの植物に存在する苦味や色素の成分で、自然界に 5000 種類以上あると言われています。抗酸化力が強く、老化の原因と言われる活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。

ポリフェノールの種類により、独自の機能があります。水溶性なので比較的短時間で作用しますが、持続しないので一度に大量にではなく、こまめに摂取します。

代表的なポリフェノール

種類	含まれる食品	効果
・アントシアニン	ブルーベリー、ナスなど	眼精疲労
・カテキン	緑茶	抗菌作用
・カカオポリフェノール	チョコレート	右記
・ルチン	そば	血流の改善
・イソフラボン	大豆	女性ホルモンと似た働き
・クロロゲン酸	コーヒー、じゃがいも	脂肪の蓄積を予防
・クルクミン	うこん	肝機能の改善

チョコレートの原料、カカオには食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。さらに、カカオに含まれるポリフェノールには、抗酸化作用のほか、ストレスをやわらげる効果などが知られています。

カカオポリフェノールの効果

●血圧低下

カカオポリフェノールには血管内の炎症を抑えることで血管を広げる作用があります。血管に炎症があると血管が狭くなり血液の流れが悪くなりますが、カカオポリフェノールを摂取することで血管の炎症が軽くなり、血管が広くなるため赤血球が通りやすくなることで血圧が下がります

●リラックス効果

カカオに含まれるカカオポリフェノールにはストレスをやわらげるリラックス効果があります。さらに、カカオ豆にはテオブロミンという成分があり、血行を良くして緊張をやわらげる効果があるといわれています。

●動脈硬化を予防する効果

動脈硬化とは、活性酸素により酸化した悪玉（LDL）コレステロールが血液中に流れ、血管壁に沈着し血管が硬くなってしまふことをいいます。

カカオポリフェノールは、このLDLコレステロールの酸化を抑える働きがあります。さらに血管のしなやかさが増します。ポリフェノール量の増加に伴い、善玉コレステロール（HDL）も増加するため、動脈硬化の予防に働きます。

●美肌効果

しみやそばかすなどの原因は紫外線による活性酸素です。カカオポリフェノールには抗酸化作用があるので、活性酸素を除去し、肌のダメージを保護します。

●アレルギーの改善

カカオポリフェノールにはアレルゲンに対して抗体がつけられるのを防ぎ、肥満細胞からヒスタミンが放出されるのを防ぎ、アレルギーの発症を防ぎます。また好酸球の働きを抑えるなど、アレルギー症状を防ぐためにいろいろ働きます。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールの効果を得たいためにチョコレートを大量に食べるのは止めましょう。チョコレートには砂糖がふんだんに使用されています。糖尿病など持病のある方は、ご注意ください。

ポリフェノールの効果を期待するには、カカオ 70% のチョコレートを一回 5g、五回に分けて一日 25g が目安となります。

