



2月 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あります。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。抗酸化作用のほか、ストレスを和らげる効果などが知られています。

では、その効果とはどのようなものなのでしょうか？



チョコレートケーキの作り方

〈材料〉チョコレート 100 g、生クリーム 100cc、卵 1 個、ホットケーキミックス 70~100 g

〈作り方〉

- ① チョコを耐熱ボールに入れレンジで 500w で 2 分半溶かす。
- ② 人肌に温めた生クリームを加え混ぜる。
- ③ 溶き卵を加えよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加えしっかり混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを型に敷いて流し入れ、予熱 180℃ にしたオーブンで 25~30 分焼く。

ホットケーキミックスの量を 70 g、100 g で 2 とおり作ってみてください。
少ない方だとより濃厚なチョコケーキになりますよ。お好みの仕上がりに調整できます。



とても簡単で失敗なく
できるレシピです。

ポリフェノールってなあに？

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	下記参照
・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



カカオポリフェノールの効果

血圧低下・・・血管の炎症を抑え血管を広げるので赤血球の通りがよくなる

リラックス・・・テオブロミンが血行を良くして緊張を和らげる

動脈硬化の予防・・・LDL コレステロールの酸化を抑え HDL コレステロールを増やす

美肌効果・・・シミやそばかすなどの原因、活性酸素を除去し肌のダメージを保護

アレルギーの改善・・・アレルギーに対し抗体がつくられるのを防ぎ、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ぐ

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 5 g、五回に分けて一日 25 g が目安となります。

