

「チョコレート・ココアは身体に良いの？」 チョコレート・ココアと健康

チョコレート・ココアが私達の
身体にどんな効果があるのか、
みてみましょう。

情報提供：日本チョコレート・ココア協会
chocolate & cocoa association of japan
www.chocolate-cocoa.com

■カカオ豆に含まれる カカオ・ポリフェノールの効能

一般的にポリフェノールは、動脈硬化などさまざまな病気の原因といわれる活性酸素の働きを抑えることで注目されています。チョコレートには赤ワインに含まれているよりはるかに多量のポリフェノールが含まれています。

1. 動脈硬化を防ぐ

カカオ豆に含まれるカカオ・ポリフェノールは、下記①②を防ぐことがラットや人間によって確かめられています。

- ①動脈の繊維にコレステロールが溜まること
- ②LDL - コレステロールが酸化を受けて動脈硬化が進むこと

2. アレルギーにも効果

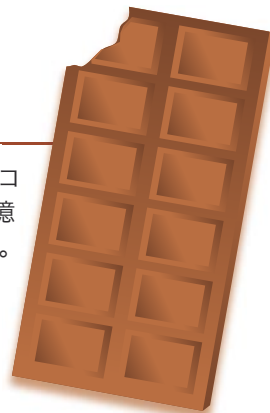
現大病のひとつとして大きな問題となっている花粉症・アトピーなどのアレルギーですが、マウスにカカオ・ポリフェノールを与えたところアレルギーの原因となる活性酸素の過剰な働きが著しく抑えられました。また、人間にもチョコレートを食べさせたところ、同じ効果がみられました。

3. ストレスに打ち勝つ

カカオ豆に含まれるカカオ・ポリフェノールを身体的にストレス状態にあるラットに与えたところ、ストレスにうまく適応することがわかりました。また、心理的ストレスに対する抵抗力が強まることも確かめられました。

■精神活動を高める チョコレートの香り

人間の脳波や学習実験により、チョコレートの香りが集中力や注意力、記憶力を上げることが確かめられました。また、陸上競技の際にチョコレートを食べた方が、ホイッスルが鳴ってから走り始めるまでの時間が短くなることが報告されています。



■虫歯を防ぐ効果があるカカオ成分

虫歯予防効果成分が含まれている物として、ウーロン茶や緑茶が知られていますが、カカオ成分にはこれら以上に虫歯菌をおさえる効果があり、虫歯菌に感染したラットの虫歯の進行を抑えることも報告されています。

■病原菌を抑え、傷の治癒にも効果的なココア

ココアは、ピロリ菌（胃かきょうや胃がんと関連が深い）や食中毒で知られる病原性大腸菌O-157が増えるのを抑えるなど、細菌の感染に効果があります。そして、毎日ココアを飲んでいる重症患者は傷の治りが早いということが確かめられています。

コラム

あの噂は本当？

あなたもチョコレートに関する噂をいくつか聞いたことがあるかと思います。果たして、その噂は正しいのでしょうか。

Q チョコレートを食べると、ニキビができる？

A 米国ペンシルバニア大学の研究結果などで、チョコレートを食ふこととニキビの悪化とは無関係なことが証明されています。また、アメリカ食品医薬品局（FDA）はニキビと食事とを関係付ける科学的根拠はないとの見解を示しています。

Q チョコレートを食べると、鼻血がでる？

A 医学的には、チョコレートと鼻血は全く関係ないようです。