



2月はバレンタインデー商戦と言われるようにチョコレートが目に留まる季節です。チョコレートやココアは嗜好品としての魅力だけでなく健康効果も注目されています。今回は、チョコレート・ココアについてご紹介します。



チョコレート・ココアについて教えてください。

### ～チョコレート・ココアのあれこれ～



チョコレート・ココアの原料は**カカオ豆**です。チョコレートはカカオ豆を発酵や粉碎、磨碎などしてできた**カカオマス**に、**ミルク**や**砂糖**、**ココアバター**を加えて作られます。ココアは、カカオマスから油分(ココアバター)を搾り粉碎したものです。そのためココアもチョコレート類に分類されます。

### 昔のカカオの用途

カカオ豆は、カカオ樹の果実の中にある種実を指します。カカオは昔、神様の食べ物といわれるほど貴重なものでした。そのため、儀式の捧げ物や、薬、貢納品、貨幣などさまざまな用途で使われていました。



### チョコレートの種類

原材料の違いで**ビター**・**ミルク**・**ホワイト**に分けられます。

**ビター**：乳製品を含まない

カカオマスが40～60%程度

**ミルク**：乳製品を含む

**ホワイト**：カカオマスを使用せず、ココアバターが原材料



### ココアの誕生

ココアは当初、王族の高級ドリンクとして普及していました。従来のココアは油分が浮いて飲みづらいものでしたが、油分を取り出す技術が生まれ、粉末状となり飲みやすくなりました。



### ～チョコレート・ココアの健康効果～

カカオ豆に含まれる**カカオポリフェノール**という成分に抗酸化作用があることが報告されています。近年では、冷え性やストレスなどへの効果が期待されています。その他にもさまざまな研究が進められており、便通改善などの機能性が注目されています。



### いつ・どれだけ摂ればよいの？

ポリフェノールは比較的早く吸収され、長時間効果を持続することができないため、1日数回に分けて食べることがおすすめです。

#### 〈1日の目安量〉

**ビターチョコレート又は、純ココア 5～10g 程度**  
※商品ごとに記載されている目安量を確認しましょう

#### カカオポリフェノールが

#### 多いものを選ぶには？

チョコレートでは「カカオ〇%」の数値の高いもの、ココアでは「純ココア」に多く含まれています。

### 薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ

食事記録で一日の栄養バランスがわかる！

管理栄養士監修の健康レシピも満載♪

活動量も記録できる！

歩数・体重はグラフで管理！

おくすりアラームで飲み忘れ防止！

体調・健康診断の結果を記録！

#### Pick UP レシピ

ショクラードボッラル

キーワード：ココア



インストール無料！

詳しくはこちら♪

