

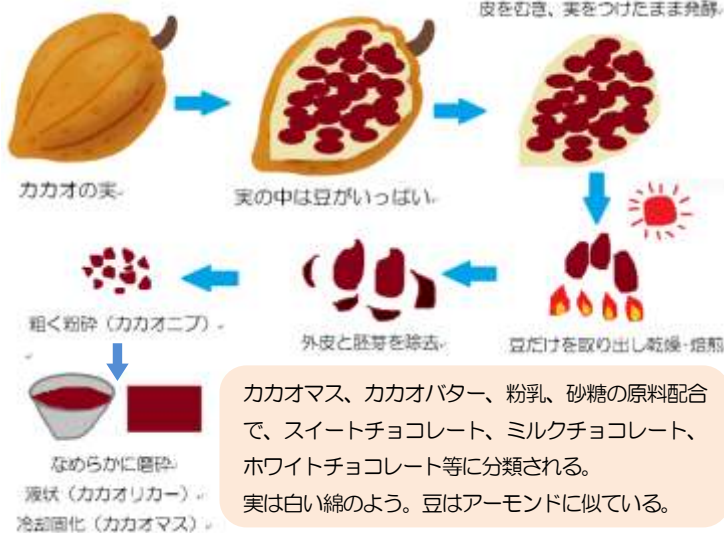
えいようか通信

チョコレート豆の話を

皆さんはチョコレートを食べますか？スーパーやコンビニでは定番商品や新商品がたくさん並んでおり、その人気があがります。今回はそんなチョコレートについてご紹介しましょう。

●チョコレート豆

原料のカカオ豆は、カカオの果実を発酵させてから種子だけを取り出して乾燥・焙煎させたものです。そこから外皮と胚芽を取り除いてすりつぶしたものをカカオマスに、カカオバター（カカオ豆の油脂だけを抽出したものの、ココアの副産物）、砂糖、乳製品などを加えて作



ったお菓子がチョコレートです。

カカオは赤道の南北緯20°以内の高温多湿な熱帯地方で栽培されており、アフリカのガーナやコートジボワール、南米のブラジル、ベネズエラなどが主要産地です。果実は約6ヶ月で熟し、中に20〜80個ほどの種子を持つっており、これがカカオ豆となります。

●由来

スペインのヘルナンド・コルテスが16世紀の前半（149年）にアステカ帝国（今のメキシコ中央部に栄えた国家）を征服しました。現地民はカカオ豆を貴重なものとして通貨と同様に扱っており、チョコレート飲料を作って珍重していました。そこでカカオ豆をスペイン王カール5世にあてて送ったのが、ヨーロッパに伝わるきっかけになったと言われています。

その後次第に広まりましたが、もっぱら甘味料を加えてチョコレート飲料として使用されており、チョコレートが今日のような菓子になったのは極めて最近のことです。19世紀（188年）にオランダのバンホーテン社がカカオ豆から油脂分を搾油して、含油量の少ない飲みやすい飲料としてココアを製造し、この副産物としてカカオバターが世に出るようになってからです。口溶けをよくするためにカカオマスだけでは油脂分が足りないため、このカカオバターを用いて固形の食べるチョコレートが作られはじめ、その後1875年スイスでミルクチョコレートが開発され世界的に広がりました。

日本で最初に作られたチョコレートは明治11年（1878年）（東京の西国にある米津風月堂のものといわれ、明治32年（1899年）には森永、大正15年（1926年）には明治の西製菓会社による製造がすすめられ、今日の主要な市場の拡大は戦後の昭和30年代に入ってからです。

発行者：栄養課

場所
本館2階西

夏号



四季発行
(年4回)

●カカオの多いチョコレートは体に良いのか？

明治 ブラックチョコレートBOX	明治 ミルクチョコレートBOX	明治 ハイミルクチョコレートBOX	明治 100%チョコレートBOX	明治 72%効果カカオ72%	明治 98%効果カカオ98%	明治 95%効果カカオ95%	明治 オリゴスマート
4.65g 26kcal	4.65g 26kcal	4.65g 26kcal	4.65g 28kcal	5g 28kcal	5g 29kcal	5g 31kcal	5g 28kcal

最近カカオに含まれるポリフェノールの健康効果に注目が集まっています。このポリフェノールはエピカテキン、カテキンとプロシアニジン（エピカテキンやカテキンがいくつかが結合した化合物）からなります。抗酸化力があり生活習慣病予防にも役立つことも分かり、健康効果を期待するならカカオポリフェノールを1日200mg〜500mgを目安にするとよいとされています。これはビターチョコレートなら5〜10g、ココアなら1杯程度に相当します。より効率よくカカオポリフェノールをとれるチョコレートというところで「カカオ%」と表示されているカカオの量が多い「ハイカカオチョコレート」も出ています。

●ポリフェノールとは？
ポリフェノールは複数の水酸基を持つ化合物の総称で、ブルーベリーや赤ワインなどのアントシアニン（視力回復・肝機能向上）、そばのルチン（血管強化・血圧低下）、大豆のイソフラボン（女性ホルモンのバランス調整・冷え改善）、緑茶のカテキン（殺菌作用・虫歯予防）、シウウカ力のシウウカオール（殺菌作用・胃液の分泌促進など）とたくさんの種類があり、共通の働きとして強力な抗酸化作用があります。体内で活性酸素やフリーラジカルが増えると細胞を傷つけるなどして、がんや動脈硬化、老化などの原因になります。が、これらを封じ込めて無害化し酸化を防ぐ働きをしています。活性酸素の掃除屋と呼ばれています。



抗酸化作用があるといっても、1日分のおやつにしたららう〜7粒が適量なのね。食べ過ぎ注意！



参考文献：栄養の基本が分かる図解事典2013 成美堂出版、エネルギー早わかり第4版2017 女子栄養大学出版部、日本食品大事典第1版2003 医歯薬出版株式会社、写真：明治ホームページより引用（松浦）