

桐原醸造新聞

2016年2月号

いつもご注文ありがとうございます！年が明けたと思ったら「あっ！」という間に1月も終わり、もうチョコレートの月！あちこちから甘～い香りが漂ってきます。

余談ですが、アメリカでは、バレンタインデーは男性が女性に愛の贈り物をする日。いつもあげてばかりの女性達、いつももらってばかりの男性達、たまには立場逆転もいいんじゃない？

ということで、今回のお題はチョコレート。厳密に言うと、チョコレートやココアに含まれる、カカオのお話です。

昔は、太るとか、虫歯ができるというイメージも強かったチョコレートですが、チョコレートに含まれるカカオには、たくさんの健康作用があります。

まず、多くの方がすでにご存知の抗酸化作用。カカオには、お茶や赤ワインにも含まれるポリフェノールが豊富で、動脈硬化の予防、コレステロール値を下げる、がんの発生を抑制するなどの効果があります。

カカオには、カルシウム、カリウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などがバランスよく含まれているほか、食物繊維も豊富です。リグニンという食物繊維は悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やし、大腸ガン予防や便秘解消にも役立ちます。

大脳皮質を刺激し、集中力、記憶力、思考力を高めるテオブロミンという成分はカフェインの仲間ですが、カフェインに比べて興奮作用はずっとマイルドで、自律神経を調節する作用やリラックス効果もあります。

そして、カカオの効能の中でもあまり知られていないのは、胃炎の原因になるピロリ菌に対する殺菌作用！チョコレートやココアを作るためにカカオ豆を発酵する過程で、FFA（遊離脂肪酸）という成分ができるのですが、その中のオレイン酸とリノール酸が胃の中のピロリ菌に直接作用し、ダメージを与え、死んだピロリ菌を自然に排出してくれます。すごいですね！緑茶や紅茶、コーヒーと比べても、ココアの殺菌作用は群を抜いているようです。

チョコレートは美味しいだけでなく、こんなにたくさんの健康作用があるのですね！「じゃあこれから毎日食べよう！」というあなた。ちょっと待った～！

いくら健康作用がたっぷりでも、大抵の市販のチョコレートには砂糖も多く含まれているし、食べ過ぎは良くないですよ。カカオ製品を選ぶ時には、なるべく質のいい、添加物の入っていないカカオ含有量の高いチョコレートを選び、少しずつ楽しみましょう。できればオーガニックの加熱処理されていないものを選びましょうね。

それでは皆様、今年も ♥♥♥♥♥♥ HAPPY VALENTINE' S DAY ♥♥♥♥♥♥