



NEWS — LETTER

ISSUE
05
FEB
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.2月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

美味しくくて若返る？ - 「チョコレート」

管理栄養士：寺井春奈

【職業柄大きな声では言えませんが、チョコレートが大好きです】

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

年末年始からイベント続きで、久しぶりに体重計に乗ってびっくりされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今月は2月の一大イベントであるバレンタインにちなんで「チョコレート」のお話です。

日本では「バレンタイン＝チョコレートを贈る日」という印象が強いですが、バレンタインという言葉は西暦269年2月14日に処刑された司祭ヴァレンタインからきています。

当時のローマ皇帝が「若者が戦争に行きたがらないのは、故郷に残る恋人や家族と離れたくないからだ」という理由に基づき、結婚を禁じていました。

そのような状況下で結婚もできないまま戦地へ赴く兵隊をかわいそうに思ったキリスト教司祭のヴァレンタインは、若い兵士の結婚式を内緒で執り行っていました。

そのことを知った皇帝はやめるように命じましたが、それに従わなかったため処刑されてしまいます。

それ以降、毎年2月14日は司祭を想い、祈りを捧げる日とされていましたが、14世紀以降は「バレンタインデー」として恋愛に結び付けられるイベントとなりました。

しかし海外ではチョコレートだけではなく手紙なども贈り合いますし、プレゼントする人も恋人や友人、家族など様々です。

チョコレートを贈りあうのは日本独自の文化で、百貨店の広告による影響だといわれています。

チョコレートの主な成分は、カカオに含まれる「カカオポリフェノール」です。

主な働きは血圧低下・動脈硬化の予防・老化防止です。

よくテレビでも取り上げられるのでご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、一部のポリフェノールには抗酸化作用があります。

血管などは日々酸化ストレス（活性酸素）に曝されており、傷ついた血管はどんどん硬く、伸縮力も低下するので血圧も上昇しやすくなります。

それを防ぐ物質の一つがポリフェノールを含む抗酸化物質で、活性酸素を除去してくれるので動脈硬化を防ぎ、血圧コントロールもしやすくなります。

活性酸素はお肌の老化にも関係するので、美容的にも取り入れていきたい成分ですね。

とはいえカカオは油脂の塊なので、食べすぎると体重増加・中性脂肪の上昇などの影響があります。ミルクチョコレートは砂糖の割合が多いので、カカオ成分の多いビターチョコレートがお勧めです。

あまりにカカオ含有量が多いと強い苦みが出る（カカオ自体はとても苦い）ので、70%程度のもので十分です。1日の間食としての目安量は多くても100~150kcal（板チョコ1/3枚程度）に収めましょう。

【お勧めのビターチョコレート】

◆オリゴスマート（明治）

砂糖とは異なる、吸収されない糖分を一部使用したミルクチョコレートです。ビターよりもミルクチョコレートが好き、という方にお勧めです。

◆THE・チョコレート（明治）

同じ70%のビターチョコレートでもベネズエラ、ブラジル、ペルーなどカカオの品種ごとにフルーティ、スパイシーなどのさまざまな風味が味わえます。カカオ本来の美味しさを楽しみたい方にお勧めです。

◆カカオの恵み72%（ロッテ） / カレ・ド・ショコラ70%（森永）

こちらもカカオごとの風味が味わえます。個包装でたくさん入っていますが、つつい食べすぎないように、1日に食べる量をあらかじめ決めておきましょう。