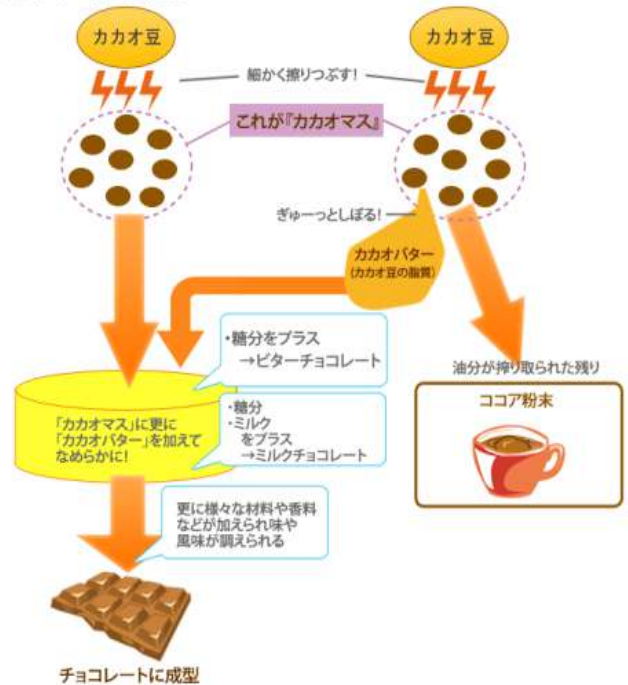


2月はバレンタインデーがあるので、チョコレートが多く出回る時期です。恋人同士じゃなくても食べる機会が増えることでしょう。さて、普段よく食べるチョコレートについて考えてみました。

<チョコレートのなりたち>

チョコレートの主原料は「カカオ豆」です。カカオ豆をすりつぶした「カカオマス」にカカオ豆から搾り取られた「カカオバター」、糖分やミルクを加えて作られています。（参考資料HP：「からだカルテ」より）

【図1】チョコレートができるまで



<カカオの役割と歴史>

元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」にも使われていたとか。その頃は100以上の効用はあったもののただの苦い飲み物で、砂糖やミルクを加えた今の固形物になったのは1876年にスイスが開発してからだそうです。更にアメリカで板チョコの代名詞となる「ハーシーバー」が製造されたそうです。

<チョコレートに含まれる栄養>

＝ポリフェノール＝

植物に含まれている渋味や苦味、色素の成分のことで老化の原因ともなる活性酸素を除去する抗酸化作用があることで知られています。カカオのポリフェノールは特にコレステロールの酸化を防いで動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。最近の研究では癌の予防効果やストレスへの抵抗力を高める効果等も報告されています。

＝テオブロミン＝

大脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高め、気力をUPさせます。カフェインと同様の覚醒効果がありますが、カフェインよりも緩やかに作用します。自律神経を調節する作用もあるので、緊張を和らげリラックスさせる効果も。

＝ブドウ糖＝

脳にとって最も効率の良い栄養であり、脳の神経伝達物質アセチルコリン生成の手助けもします。気分を落ち着け安定させるセロトニン分泌作用も促します。（尚、肥満・糖尿病・脂質異常症の方はチョコレートの食べすぎには注意しましょう。）

チョコレートには、下のような栄養素も含まれています。

＝食物繊維＝

板チョコ1枚には、約2gもの食物繊維が含まれています。食物繊維は便通を改善し肌荒れを防いで、肥満防止や大腸ガン予防にも効果的です。

＝ビタミン・ミネラル類＝

チョコレートには、ビタミンEやナイアシンなどのビタミン類や、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンなどのミネラルも含まれていて、特にカルシウムとマグネシウムのバランスが良いのが注目されています（カルシウム／マグネシウム比が崩れると心臓病や高血圧のリスクが高まることが報告されています）。

ふくしあキャンディレシピ



チョコレートプリン

●材料（プリン用カップ4～5個分）

- ・水・・・大さじ2
- ・粉ゼラチン・・・大さじ1
- ・グラニュー糖・・・50g
- ・ココアパウダー・・・30g
- ・板チョコレート・・・100g
- ・牛乳・・・300cc



チョコレートの他、ココアも使っているのでポリフェノールがたっぷり摂れるレシピです。

1個分

エネルギー：236kcal

食塩相当量：0g

●作り方

- ①小さなボウルに水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて軽く混ぜてふやかす。
- ②チョコレートは細かく刻んでおく。
- ③別の大きめのボウルにグラニュー糖とココアパウダー合わせてよく混ぜる。
- ④鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。①のゼラチンを入れてよく溶かし、②も加えてよく混ぜて溶かす。
- ⑤③に④を少しずつ加えてよくかき混ぜ、ざるでこす。
- ⑥静かに混ぜながら氷水でボウルの底を冷やし軽くとろみがついてきたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。（約1時間）