



# おおこうちだより Vol.98

～カカオの効果～

HAPPY  
VALENTINE'S  
DAY♥

2月は**バレンタインデー**がありますね。チョコレートを食べる機会も多いのではないのでしょうか。チョコレートは体に良くないイメージがありませんか。そこで今回はチョコレートの原料の**カカオ**の効果とチョコレートのオススメの食べ方を紹介します。



カカオには**食物繊維**や**ミネラル**、**カカオポリフェノール**などの成分が含まれています。その中でも特にポリフェノール類の一種である**カカオポリフェノール**は様々な健康効果が期待できるとして現在注目を集めています。

## 代表的なカカオの効果

### ① 血圧低下

血管を広げる作用により**血圧が低下**する。

### ② 便秘改善

便のかさを増やすと同時に腸内の善玉菌のエサとなり**便秘の正常化**を助ける。

### ③ 動脈硬化予防

抗酸化作用により動脈硬化の原因となる**悪玉コレステロールの酸化を抑制**し、**善玉コレステロールを増加**させる。

### ④ 美容効果

抗酸化作用により肌の老化(しわ、たるみ等)の原因となる**活性酸素の働きを抑制**する。

ほかにも**脳の活性化**や**アレルギーの改善**にも効果があるとされています。

## < オススメの食べ方 >

・カカオ含有率が**70%**以上の高カカオチョコレートを選びましょう。  
(ミルクチョコレートのカカオ含有率は30%程度です。)

・**量を決めて**食べましょう。

高カカオチョコレートであれば**25g**程度(5片または板チョコ半分)です。

・**食前、間食**に取り入れましょう。

低GI(※)食品なので血糖値が上昇しにくく、食前に食べると食事による血糖値の上昇を抑えられます。

※GI(グリセミックインデックス指数)：食後血糖値の上昇度を示す指標。

GI値が低い食品ほど血糖値がゆるやかに上昇する。



高カカオチョコレートは様々な健康効果が期待されますが、食べ過ぎは肥満の原因になります。**食べ過ぎに注意**し、楽しみながら食べるようにしましょう！

