

2018 2月

# メイプル TOPICS

No. 208

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

## 意外な チョコレートの効果



チョコレートは今や、嗜好品として誰にでも愛される存在となり、デパートやコンビニの棚にさまざまな種類のチョコレートが並ぶ様子は、舌だけでなく目も楽しませてくれます。一方で、食べ過ぎると肥満や肌荒れ、ニキビの原因になってしまうことも…そんなチョコレートが、大昔は「薬」として利用されていたことをご存知でしょうか？

### ❖ チョコレートの歴史 ❖

古代マヤ文明の遺跡から、この時代すでにチョコレートの原料であるカカオの栽培が行われていたことが分かっています。カカオの正式名称は「テオプロマ・カカオ」。テオプロマとは「神様の食べ物」という意味で、この名前からカカオが大変貴重な食べ物だったことが分かります。

始めは「ショコラテ」という飲み物として、主に王様や貴族だけが味わうものでした。次第に一般庶民へと広がり、現在のメキシコ近辺でカカオを食用とする文化が発達し、現地の先住民はカカオの粉末にバニラや唐辛子などの香辛料を合わせて飲んでいました。当時は薬として用いられ、疲労回復や滋養強壮に効果があったそうです。その後カカオが西洋に伝わり、香辛料の代わりに砂糖や牛乳が加えられるようになりました。

### ❖ カカオの主な成分 ❖

- \* **ポリフェノール**：老化の原因である活性酸素を除去する作用があることで知られています。生活習慣病の予防効果が期待されています。
- \* **テオブロミン**：脳を刺激する効果があり、集中力や思考力を高めます。学生時代、勉強前にチョコレートを食べていた経験はありませんか？実は理に適っていることなのです。また、自律神経を調節して緊張を和らげる効果もあります。
- \* **食物繊維**：「チョコレートを食べるとニキビができる」と言われますが、肌に悪さをしているのは実は添加物のミルクやバターの方で、カカオ自体には肌荒れを防ぐ食物繊維が含まれています。

### ❖ チョコレートの効果的な食べ方 ❖

昔は薬として利用されていたチョコレートですが、多く摂取すれば良いというものではありません。現在私たちが口にするチョコレートのほとんどには、糖分やミルクが多く使用されており、糖尿病の原因にもなってしまいます。健康に良いチョコレートの食べ方は、こまめに少しずつ食べることです。ポリフェノールは吸収が早い分、効果が持続しにくいという特徴があります。そのため、一気に食べず、時間をおいて食べるのがおすすめです。また、噛まずに舌の上でゆっくりと溶かすようにして食べると、少量でも高い満足感を得られます。バレンタインデーなどで、チョコレートを口にするのが多いこれからの時期、脂質や糖分の摂り過ぎに気を付けつつ、チョコレートを有効に利用して楽しみましょう。



当薬局では血糖値を気にされている方や食事制限されている方でもおいしく頂ける、砂糖・糖類ゼロ、低GI値のチョコレートを扱っています。ぜひお気軽にお声かけください！

感染症予防  
にも！

# 発酵食品の力

気温が低く乾燥しがちな冬は、病気の原因となるウイルスが生存しやすく感染が広がります。そこで今回は、免疫力向上にも関わると言われている発酵食品についてご紹介します。

## 免疫力と腸内環境の関係

腸は、食べ物の消化や吸収を行う器官ですが、私たちは食べ物と一緒に、ウイルスなどの有害な物質を体内に取り込んでしまうことがあります。そのような場合、腸は体を守るために栄養だけを吸収し、有害物質の侵入を許さないという免疫機能を働かせます。このように、体の健康を維持するためには腸の健康維持が不可欠であり、それを担うのが大腸に棲み付いている様々な種類の腸内細菌のバランスなのです。

## 発酵食品の力のひみつ

発酵食品を作っている微生物には、腸内環境を整える働きがあります。発酵によって食品の持つ抗酸化力が高くなり、体内の活性酸素を減らすため、細胞の老化を防いでくれます。また、発酵によって栄養価が大幅にアップするのも特徴です。例えば、ゆでた大豆を発酵して納豆にすると、ビタミンB6が約2.5倍、葉酸は約3倍になります。

## 発酵食品の種類

日本の伝統的な発酵食品には、納豆や甘酒、味噌、しょうゆ、漬物などがあります。乳製品から作られるヨーグルトやチーズも発酵食品です。



## 発酵食品 マメ知識

冬はあたためて  
夏は冷やしても  
おいしい！



### 体調不良時の栄養補給は甘酒！

甘酒は、麹菌によって作られた酵素の働きで、米のでんぷんやたんぱく質が分解されて、消化・吸収されやすい状態になっています。体力が低下した時にも速やかに吸収されますので、体に負担をかけずに栄養補給ができます。

### 機能性乳酸菌に注目！

機能性乳酸菌を摂取することで変化する腸内細菌の「代謝物質」が注目されています。特定の乳酸菌やビフィズス菌で、インフルエンザやO-157といった病原性のウイルスや細菌の感染症予防の効果が報告されています。

### 上手な乳酸菌の摂り方とは？

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、胃酸に弱いので「生きたまま」腸まで届けるには、空腹時に食べるよりも胃酸が薄まる食後が良いでしょう。ただ、乳酸菌は生きたままでも、あるいは死んでいても体に良い様々な効果を示すことがわかっています。毎日継続して摂ることが大切です。

参考：「発酵は力なり」「腸から体を整える食べ方BOOK」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。