

保健 JOURNAL

～チョコレートと健康について～

兵庫県立須磨東高校 生徒会保健委員会 H31.2. 13

年が明けて早くも 1 か月が経ちました。みんなが楽しみにしているバレンタインデーも着々と近づいてきていますね！ということで、今回はバレンタインの定番「チョコレート」と健康効果について調べてみました。

チョコレートを食べると太るってホント？

チョコレートの原料であるカカオに含まれている脂質で、最も含有量が多い「脂肪分ステアリン酸」は、体内に吸収されにくくエネルギーになりにくいという特徴があります。体脂肪になりにくい、つまり、チョコレート＝太るというわけではないそうです。ただ、脂質だということに変わりはないので食べ過ぎには気をつけましょう！

カカオポリフェノールがもたらす美容・健康効果

① 動脈硬化の予防

血液中の悪玉コレステロールの酸化を抑制して、血液をサラサラにする効果があり、血管がしなやかになり動脈硬化の予防につながります。

② 高血圧の改善

血管の炎症を抑えて血管を広げる作用があります。血流がよくなり、冷えやむくみの改善にも役立ちます。

③ 血糖値の改善

カカオポリフェノールが体内に入ると、血糖値を下げる働きがあるインスリンの働きを改善することが期待できます。

④ 美肌効果

しみの原因にもなる紫外線による活性酵素を除去し、肌へのダメージが減ることが期待できます。また、食物繊維も多く含まれているので便秘を改善し、腸内環境を整える効果もあります。



今回の JOURNAL はいかがでしたか？「チョコレートは太る」と思っていた人も、これで気にせず食べられますね！美味しいものばかりですが、食べ過ぎには注意を！

