

あま〜い誘惑!?

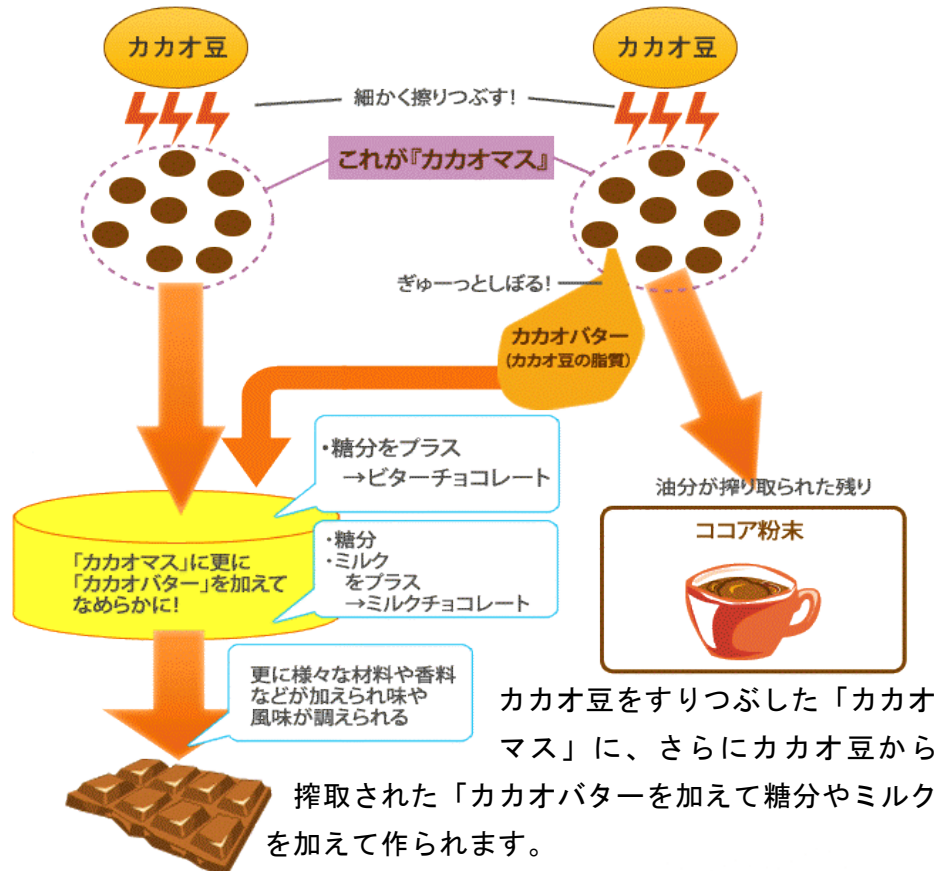
チョコレートのヒ♡ミ♡



2月といえば「バレンタインデー」♡もらった方、あげた方、自分へのご褒美にした方…いずれにしても2月はチョコレートに接する機会が多くなりますよね。目にもころころにあま〜い幸せをくれるチョコレート、男性も女性も好きな方は多いと思いますが、チョコレートの成分ってどんなものが含まれているかご存知ですか？今回は、すでに食べてしまった方もこれから食べようという方も必見のチョコレートの栄養成分・身体への影響についてクローズアップします。

☆☆チョコレートの健康パワー☆☆

チョコレートが何から作られているかはご存知ですよ？そう、原料は「カカオ豆」です。



チョコレートに成型 カカオから抽出される脂質「ココアバター」をたっぷり加えることと、糖分をたくさん加えることからかなり高カロリーな食べ物となります (泣)

でも、チョコレートはただ高カロリーなだけではありません!

①原料のカカオ豆には健康維持に役に立つポリフェノールが豊富に含まれています!そして、このポリフェノールは最近、がんや動脈硬化の原因となる活性酸素を押さえる「**抗酸化作用**」を介した生活習慣病予防効果がある物質として注目されています!

【図1】カカオ・ポリフェノールの効能

- ①. 動脈硬化を防ぐ効果
- ②. ストレスへの抵抗力を高める効果
- ③. アレルギーやリウマチにも効果
- ④. 癌の予防にも効果が期待されている



(資料提供:日本チョコレート・ココア協会より)

②チョコレートに含まれるテオブロミンという成分が、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。

③カカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などの**ミネラル**がバランスよく含まれている。また、**食物繊維も豊富**です。

意外な健康パワーを秘めたチョコレート。…でも、「よかった〜!これで思う存分食べられる♪」と思うのはまだ早い!!!抗酸化作用をはじめ、いくつか体に嬉しい効果を期待できる一方、チョコレートは紛れもなく**高脂肪・高カロリー食品**。いつも好きなだけ食べていい♡…というものではないので、ご注意ください。



チョコとうまく付き合う方法!?

《太りにくいタイミング》その1 **食事の**

チョコレートとうまく付き合うために、ぜひころがけてほしいのは食べるタイミング。

カカオ・ポリフェノールには、血糖値の上昇を抑え、空腹感を抑制する能力があるので、食事の前に少しだけ美味しいチョコをとると、食欲が低下し食べ過ぎを抑えられるようになります。

《太りにくいタイミング》その2 **午後3時前**

午後3時前後というのは、一般的に1日の中でも体温が高い時間帯であること。さらに脂肪細胞を作る過程で重要なたんぱく質である「BMAL1」(Brain-Muscle Arnt Like Protein 1:からだのリズムを抑制するたんぱく質の一種で、最近脂肪の蓄積の司令塔の役割を果たすことも分かってきている!)の分泌が最も少ない時間帯であるからです。つまり午後3時前後は「BMAL1」が少なくなる時間帯であり、美味しいチョコを食べても脂肪をため込みにくい時間帯であるということなのです。

ちなみに、「BMAL1」分泌量は、午後10時から午前2時頃が最も多くなることが報告されているので、夜食はやめた方がいいと思うよ〜♪



美味しいチョコには糖類や脂肪が多く含まれていることがございますので、食べ過ぎにはくれぐれもお気をつけくださいね (^_^)!