smile FOOD

おいしく“たべる”。
＜連載＞

賢く取り入れて健康に ギルトフリーなチョコレート習慣

撮影／松島星太　取材・文／小野光梨

甘くておいしいけれど、太りやすい印象のあるチョコレート。実は原料のカカオ豆には、健康効果のある成分がたっぷり！ スーパーやコンビニには、カカオが70%以上含まれる「高カカオチョコレート」や、GABA入りのものなど、健康を意識したチョコレートも豊富に揃っています。今回はチョコレートの健康効果の解説と共に、バレンタインに向けた高カカオチョコのスイーツレシピを、管理栄養士の清水加奈子さんに教えていただきました。

抗酸化作用に便秘の改善も!? チョコレートの健康効果って？

一口にチョコレートといっても、その種類はさまざま。
「おやつの定番のミルクチョコレートは総油脂分が25%以上になってしまうので、健康効果のある成分を効果的にとり入れたいなら、ビターチョコレートや、高カカオチョコレートがおすすめ」
そう語るのは、チョコレート好きの管理栄養士、清水加奈子さん。

管理栄養士であり、フードコーディネーターの清水加奈子（しみず かなこ）さん。国際中医薬膳師、調理師の資格を持っており、多数のメディアでダイエットレシピの提案、監修などを行っています。大のチョコレート好きで、日々の生活にチョコレートが欠かせないそう。

まずはチョコレートに含まれる特筆すべき成分と、それぞれどのような効果が期待できるのかを教えていただきました。

カカオポリフェノール

「チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれる、『カカオポリフェノール』は、苦味が強く抗酸化作用が高いのが特徴です。体の細胞が酸化すると、シミやしわの原因になったり、血管の老化（動脈硬化）につながったりするのですが、それを防ぐのが抗酸化作用で、免疫力の向上やアレルギーの改善なども期待できる成分です。カカオポリフェノールには、イライラや不安などを抑える抗ストレス作用もあるため、リラックス効果も期待できます」

食物繊維

「カカオ豆には食物繊維の一種である『リグニン』が豊富に含まれています。これは腸のぜんどう運動を活性化する働きがあり、腸内環境を整え、便通の改善効果が期待できます。食物繊維は野菜などにも入っていますが、多くの食物繊維をとるためには、かなりの量を食べなくてはならないことも。

高カカオチョコレートなら、一口サイズ1枚で0.6g（※1）の食物繊維が含まれています。『日本人の食事摂取基準（2020年版）』によると、1日あたりの食物繊維の目標量は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上とされています。チョコレートだけでこの量をまかなうのは難しいですが、おやつとして手軽に食物繊維をとれるところがメリットです」

※1 明治『チョコレート効果 カカオ72%』1枚（5.0g）の場合
参考：株式会社明治 チョコレート効果 カカオ72% 65g 栄養成分表示 1枚（5.0g）あたり
https://www.meiji.co.jp/products/chocolate/4902777227771.html

テオブロミン

「カカオ豆は苦味成分である『テオブロミン』を含む数少ない食品です。テオブロミンは、イライラの抑制やストレスの軽減、認知症の予防、脂肪燃焼の促進が期待できるといわれています。また、血流促進効果により脳の血流がアップすると、脳が活性化し集中力が高まります。ただし、興奮や覚醒を促す作用もあるため、とりすぎには注意しましょう」

脂肪酸

「カカオ豆の脂肪分を構成する主な脂肪酸は、『ステアリン酸』『オレイン酸』『パルミチン酸』の3種類。オレイン酸やステアリン酸には血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあります。また、特に多く含まれるステアリン酸は、体内に吸収されにくい性質があるため、体脂肪として蓄えられにくいといった特徴があります」

カフェイン

「チョコレートにはコーヒーほどではありませんが、カカオに由来するカフェインが含まれています。カフェインは、覚醒作用や解熱鎮痛作用などを持ち、主に眠気やストレス、疲労、頭痛などに効果を発揮します。カフェインをとると眠気の原因となる『アデノシン』という脳内物質の働きがブロックされるため、眠気を覚まし集中力を高めてくれます。ほかにもリラックスを促す作用も期待でき、ストレスを受けたラットにカフェインを投与すると、ストレス物質が大幅に減ったという研究結果もあります」

先生おすすめチョコレートや最適な食べ方をレクチャー

体に嬉しい成分が多様に含まれている高カカオチョコレートですが、1日の摂取量の目安は25gで、一口サイズに小分けされているものだとおよそ5切れほどです。より効率的に健康効果を得るためには適量を意識するほかに、食べるタイミングも重要とのこと。
清水先生に適切な食べ方と、手軽に手に入るおすすめのチョコレートをお聞きしました。

食前に食べて満腹感アップ！

「高カカオのチョコレートは、食事の前に食べることで、血糖値の上昇を緩やかにしたり、満腹感が得られることで自然と食事量が減ったりする効果が期待できます。同じような効果を得るために最初にサラダから食べる習慣があるよう、食前に 1〜2 切れ食べるのがおすすめです」

14〜16 時に食べれば、脂肪になりにくい

「24 時間のうち、14 〜 16 時は特に体温が高く、細胞が活性化するため、脂肪をためこみにくいといわれています。また、日本大学・榛葉繁紀教授の調査研究によると、14 〜 15 時頃には脂肪をためる働きをするたんぱく質『BMAL1（ビーマルワン）』が少なくなるため、脂肪がつくのが気になる方は、この時間に食べるのがよいでしょう」

少量を数回に分けて食べると効果が持続

「カカオポリフェノールの抗酸化作用は、摂取してから 2 〜 4 時間程で血液中から消失するといわれています。つまり、チョコレートを一度にたくさん食べても、長時間に渡って健康効果を得られるわけではありません。ですので、高カカオチョコレートであれば、1 日の摂取目安量である 25g を「昼食前・15 時のおやつ・夕方（夕食前）」というように数回に分けて食べることで、ポリフェノールの効果が持続しやすくなります」

先生のおすすめチョコレートをチェック！
高カカオを楽しめるチョコレート

1

GODIVA
Belgium 1926
Dark Cacao 72%

2

meiji
美と健康を考えた、高カカオポリフェノール
チョコレート効果
Cacao 72%
127mg

3

meiji
チョコレート効果
カカオクランチ

4

KitKat
Cacao 72%
カカオポリフェノール入り

1.『ゴディバタブレット ダーク カカオ 72%』（ゴディバ）
「酸味と苦味のバランスがよく、なめらかなくちどけの上質なダークチョコレート。高カカオでヘルシーでありながら、ちょっと贅沢気分を味わえるので、健康志向の方へのプレゼントにもおすすめ」

2.『チョコレート効果 カカオ 72% 65g』（明治）

「ベーシックな高カカオチョコレート。箱の中に小さい袋で小分けされているので、職場などの持ち運びに便利です」

3.『チョコレート効果 カカオクランチ大袋 180g』（明治）
「サクサクした食感が楽しいクランチタイプで、ぱくっと一口で食べられる手軽さが特徴」

4.『キットカット カカオ 72% 12 枚』（ネスレ日本）
「酸味は抑えめ。ハイカカオチョコが苦すぎるという方にぜひ試してみていただきたいです」

これも注目！ 高機能チョコレート

仕事や勉強等による一時的・心理的な
ストレスを低減する
Glico
GABA
メンタルバランス®チョコレート ギャバ
ミルク
機能性表示食品
γ-アミノ酪酸配合

高カカオチョコレートのほかにも、今は高機能のチョコレートがたくさん市場に出回っています。中でも先生のおすすめがこちら。

『メンタルバランスチョコレート GABA< ミルク > スタンドパウチ』（江崎グリコ）
「仕事や勉強などによる一時的・心理的なストレスを低減する機能が報告されているアミノ酸の一種『GABA』が含まれているので、リラックスしたい時におすすめ。味は甘めのミルクチョコレートです」

バレンタインに作りたい、簡単「高カカオブラウニー」

直前に迫ったバレンタインデーに向けて、気軽に作れるブラウニーのレシピを先生に教えていただきました。おいしいけれど糖質やカロリーが気になるブラウニーですが、高カカオチョコレートを使うことで、健康効果を得られるギルトフリーなスイーツに。鍋ひとつでお手軽に作れるので、忙しい方へもぴったりなレシピです。

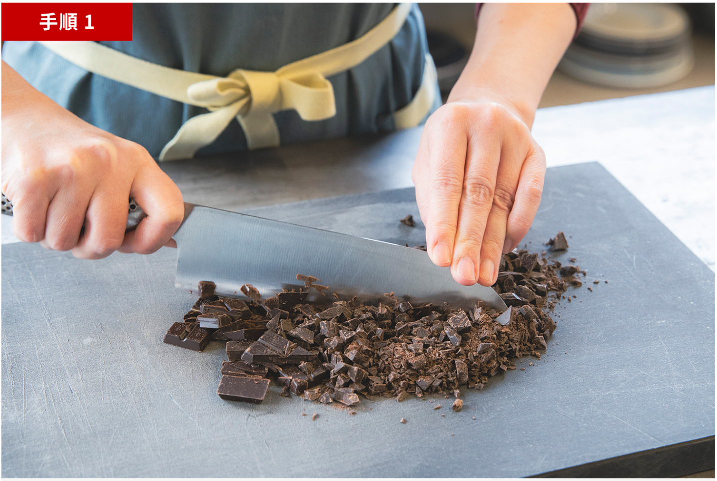
鍋ひとつでらくらく！ 高カカオブラウニー

材料（15×20cm バット型 1 台：6〜8切れ分）

高カカオチョコレート (70%以上)	100ｇ
卵	1 個
小麦粉	大さじ 4
ナッツ	適量
(A) 牛乳	50ml
(A) 植物油 (グレープシード、菜種油など)	大さじ 2
(A) アガベシロップ (ほかにお好みではちみつ、メープルシロップなど)	大さじ 1〜2

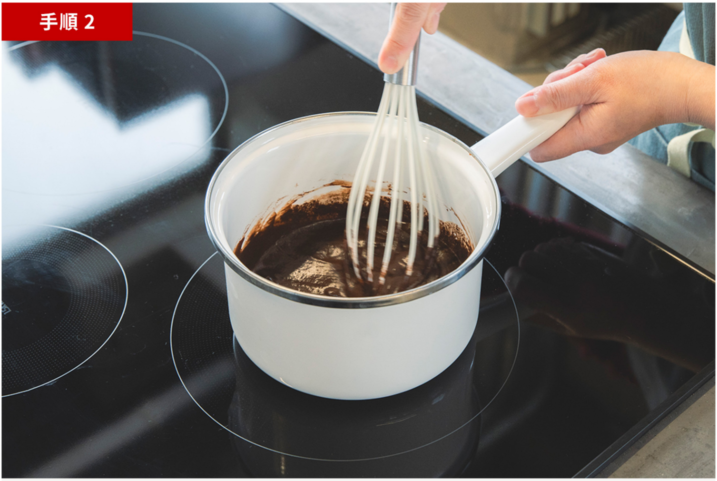
(お好みで)マーマレード	少々

手順 1



準備：卵は常温に出しておく。オーブンは170°Cに温める。型にオーブンシートを敷いておく。チョコレートは細かく刻む。ナッツは粗く刻む。湯せん無しで溶かすため、チョコレートはかなり細かめに刻んでおくことがポイント。

手順 2



小鍋にＡを入れ、弱火で沸騰直前（小さな泡が出てくる）まで温め、火を止める。すぐに刻んだチョコレートを入れ、泡立て器でよく混ぜ溶かす。チョコレートが溶け切ったら卵を割り入れ、つやが出るまで1分ほど泡立て器でよく混ぜる。冷えた卵だと分離してしまうため、卵は必ず常温に戻しておくこと。

手順 3

小麦粉をふるい入れ、ゴムベラでざっくりとまぜたら型に流し入れ、表面をならす。

手順 4

平らな台の上などで型の底をトントンと台に当てるようにして空気を抜き、表面にナッツをかける。170℃のオーブンで20分ほど焼き、竹ぐしを刺して生地がつかなければ完成。

直前に迫ったバレンタインデーに向けて、気軽に作れるブラウニーのレシピを先生に教えていただきました。おいしいけれど糖質やカロリーが気になるブラウニーですが、高カカオチョコレートを使うことで、健康効果を得られるギルトフリーなスイーツに。鍋ひとつでお手軽に作れるので、忙しい方へもぴったりなレシピです。

ギルトフリーなチョコレート習慣が忙しい毎日の健康をサポート

「チョコレートは甘くておいしいけれど、カロリーや糖質を気にして、なるべく食べないようにしている方も多いと思います。ですが、チョコレートの種類や食べ方に気をつければ、日々の健康づくりの味方になってくれるもの。我慢するだけではなく、毎日の食生活に賢く取り入れる『ギルトフリーなチョコレート習慣』をはじめてみてはいかがですか？」

INFORMATION

清水加奈子

管理栄養士、フードコーディネーター。国際中医薬膳師、調理師などの資格も持つ。食品メーカーの研究職などを経て2002年に独立。多数のメディアで薬膳のレシピやダイエットレシピの提案、監修を行う。監修書に『太らない食べ方 新装版』(エイ出版社)ほか。

URL ／ http://www.kanako-shimizu.com/