

# クリニックレポート

## 今月の話題:チョコレート

毎日寒い日が続いていますが、立春を迎えて春の準備もはじまりましたね。2月のクリニックレポートはバレンタインデーにちなんでチョコレートの特集です。今年は皆様にどんなドラマが展開されるのでしょうか？

### 高カカオチョコレートの効能は？

カカオポリフェノールを多く含んでいるため、下記の効果があると言われています。

- ① 血圧を下げる — カカオポリフェノールに含まれる「エピカテキン」の効果によります
- ② 動脈硬化予防 — カカオポリフェノールに含まれる「エピカテキン」がHDLを増やします
- ③ がん予防 — 抗酸化作用によりがん予防が期待されます

※スイスのチョコレート消費量は日本の約6倍、胃がんの死亡者数は日本の4分の1という研究報告があります

他にも、抗酸化作用による認知症予防や、紫外線から守るなどの効能も期待されています

### チョコレートを食べる時の注意

- ① カカオを70%以上含むチョコレートに効果が見られます。
- ② 高カカオチョコレートには脂質とエネルギーが他のチョコレートに比べて一般的に多く含まれています。**食べ過ぎは禁物です。**
- ③ 高カカオチョコレートの1日の効果的な摂取量は25gが適量です。ちなみに板チョコは1枚50g程度です。(25g程度で130~150カロリー、脂質は12~13g程度です)
- ④ 食べ過ぎると興奮作用などもありますので、妊婦や子供は食べ過ぎないように注意が必要です。偏頭痛のある方も頭痛を引き起こす可能性がありますので控えましょう。

### バレンタインデーの由来は？いつから？

バレンタインデーの由来は、3世紀のローマの話です。当時、兵士たちの結婚は禁止されていて、それに疑問を持ったバレンタイン司祭が、皇帝に反対して兵士達を結婚させたようです。皇帝の怒りを買ったバレンタイン司祭は、2月14日に処刑されて殺されてしまいました。悲しんだローマ人は、この日を**聖バレンタインデー**としました。後に、「愛の日」として愛の告白をする日と変わっていったようです。ヨーロッパでは、この日に花やケーキやカードなどを送る習慣があるようで、女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自のようです。