



ういケアみなと

第 10 回栄養セミナー

チョコとナッツ
～カカオの効果って～

～カカオ豆について～

カカオ豆はチョコレートやココアの主原料で、カカオの樹の果実の中にある種子のことです。カカオの樹は赤道の南北緯度 20 度以内、年間平均気温 27℃以上の高温多湿な地方で栽培されます。産地は、西アフリカ・東南アジア・中南米です。

カカオ豆の味は、産地やカカオの樹の種類、栽培する土地の土壌・気候などにより異なり、チョコレートは製品ごとにいくつかの豆をブレンドして、特徴をだしています。



《クリオロ種》

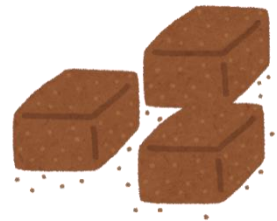
病害虫に極めて弱く、栽培が非常に難しい品種。豆の品質は良く、独特の香りがあるためフレーバービーンズとして使用されています。ポッド(実)の色は、成熟すると赤または黄色になり、豆は丸く、苦味が少ないのが特徴です。ベネズエラ、メキシコなどで、極少量生産されています。

《フォラステロ種》

成長が早く、病害虫に対する耐性が強く、栽培は容易で、現在では世界の主流となっています。ポッド(実)の色は、緑から成熟すると黄色になり、豆は扁平型で苦味が強いのが特徴です。東南アジアや西アフリカなどで栽培されています。

《トリニタリオ種》

クリオロ種とフォラステロ種を交配させたハイブリッド種です。栽培は容易で、良質な豆。ベネズエラ、トリニダットや他の中南米地域で栽培され、ブレンド豆として不可欠です。



～カカオポリフェノールとカカオプロテイン～

《カカオポリフェノール》

カカオポリフェノールは、抗酸化作用があります。過酸化脂質の生成を抑えるため、細胞膜の老化や動脈硬化の予防、がんの抑制、免疫機能を正常化するといわれています。また、血管を広げる作用もあり、血圧を下げる効果や、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高める可能性があります。カカオポリフェノールは、一度にたくさん摂取しても排出されてしまうため、毎日少しずつ摂り続けることが大切です。

《カカオプロテイン》

カカオプロテインは、消化されにくい性質(難消化性)があり、便秘改善の働きが期待されています。

ファイトケミカル

ファイトケミカルとは、植物が紫外線や昆虫などの有害なものから体を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のことです。ファイトケミカルは必須栄養素ではないものの、健康への効果は高く、最も期待されているのが抗酸化力です。

	種類	含まれる主な食品
 <p>ポリフェノール (フラボノイド系)</p>	アントシアニン類	ブルーベリー、ぶどう
	イソフラボン類	大豆
	フラボン類	セロリ、パセリ、ピーマン
	フラバノール(カテキン)類	緑茶、果実類、 カカオ
	フラボノール類	ブロッコリー、玉葱
	フラバノン類	柑橘類の果皮
 <p>カロテノイド</p>	α -カロテン	人参、南瓜
	β -カロテン	人参、南瓜、トマト
	β -クリプトキサンチン	みかん、ほうれん草
	リコペン	トマト、西瓜
	ルテイン	ほうれん草、ブロッコリー
	ゼアキサンチン	南瓜、とうもろこし、桃
含硫化合物	イソチオシアネート系	大根、わさび
	システインスルホキシド系	玉葱、キャベツ