

チョコレートは薬？

チョコレートは、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で薬として重宝されていました。日本には江戸時代に伝わって来たと言われており、当時は日本でも薬として扱われていました。

チョコレートの栄養で注目したいのはカカオ・ポリフェノールです。動脈硬化予防やガン予防、アレルギー症状緩和などの働きがあります。

しかし、カカオ60%以上のものが望ましく、ミルクチョコレートやホワイトチョコレートは逆に悪玉コレステロールが多く含まれ、カカオ本来の持つ効果も期待できません。ただし、チョコレートは脂質が多い高カロリーな食べ物であるため食べ過ぎに注意することはもちろんのこと、カフェイン等の生理作用のある物質も多く含まれるため、敏感な人や医薬品を使用している人は食べる時に注意が必要です。

チョコレートの成分は吸収が早いので、お腹がすいたときに少し食べるだけですぐに満腹感を得られるうえにリラックス効果のある成分も含まれています。

適度な量を心掛けましょう。

