

チョコレートの原料となるカカオは、まず実からカカオ豆を取り出し、発酵させます。その後、焙煎やすりつぶしなどを行うことで複雑で多様な香りや味が作られます。コーヒー豆と同じように、豆の産地や加工方法を変えることで、風味の違う様々なバリエーションのチョコレートが出来上がります。

チョコレートに含まれる**健康成分**として「**カカオポリフェノール**」があります。チョコレート（**カカオ40%以上のもの**）に含まれるポリフェノール量は**食品中でもトップクラス**で、赤ワインやコーヒーの何倍も含みます。カカオポリフェノールの効果は様々で、**血圧低下**（血管を広げるため）、**動脈硬化予防**（強い抗酸化作用から血中のコレステロールの酸化を防いで血栓をできにくくする）、**美容効果**（肌を老化させる活性酸素のはたらきを弱める）などがあります。他にも、カカオに含まれるたんぱく質は消化されにくいいため便のカサを増し、**腸内環境を整えること**で**便秘を改善する効果**があることや、**脳の血流量を増やし、認知機能を高める可能性**があることが分かっているそうです。

