



# ちょっと勉強室 No.11

## 今回のテーマは **チョコレート** を知る!

2月14日はバレンタインデーです。チョコレートというと、「虫歯のもと」とか「肥満のもと」といわれ、ファンは多いのにもかかわらず悪者としてみられがちですが、最近の研究では素晴らしい効果があると期待され、見直されてきています。

### (1) チョコレートの歴史

古代メキシコでは、原料のカカオの木を紀元前2000年頃から育てており、「神の食べ物」として時には通貨の替わりにも使われるほど好まれ、大切にされていました。その後16世紀のはじめ、メキシコを征服したスペイン人フエルナンド・コルテスにより、世界に広められました。その頃のチョコレートは、カカオ豆をすりつぶし、激しくかき混ぜた飲むタイプのものでした。「カカオ」は、「Kaj (苦い)」「Kab (汁)」の二語から合成した言葉で、その名の通り苦く油っぽい上に、ザラザラした舌触りで非常に飲みにくいものでした。それをヨーロッパ人はおいしく飲みやすいようにと、砂糖を入れたところ特有の良い香りが増し、ココアのプロトタイプができました。やがて技術の進歩と共に、お馴染みの食べるタイプへと進化したのです。

### (2) カカオの木



カカオの木は高さ7~10mで、一年中小さな白い花が幹や枝に直に咲く。実の長さは約20~30cm。白いバルブに包まれているのが種子でこれがカカオ豆。収穫後、発酵・乾燥されてチョコレート・ココアの原料になります。カカオ豆が未加工の場合に「カカオ」と呼び何らかの加工処理された場合に「ココア」と言います。ココア豆をすりつぶしたものが「ココアマス(カカオマス)」、ココアマスを圧搾して分離した油脂が「ココアバター(カカオ油脂)」です。

### (3) 万能薬のチョコレート

チョコレートは、単に嗜好的な飲み物ではなく万能薬とみなされていました。コルテスは「これを一杯飲めば食べ物なしでも一日中歩き続けることも可能である。」として、軍隊に強制的に飲ませたといいました。また、「胃と気分の両方を鎮める」、「酒を飲み過ぎた人・仕事のしすぎで寝不足の人・頭の働きの湧かないと感じる人等に良い」などともいわれました。カカオがとりわけ珍重されたのは、安定の高いカカオバターと抗酸化効果の強いポリフェノールに富み、かつ繊維質(カカオリグニン)の多い組成のため、非常に保存性が高い食品であったことが大きな要因のようです。

### (4) チョコレートに期待される効能

- ①虫歯を抑える=カカオエキスパウダーとその抽出物に、歯垢形成のもととなる粘着性グルカンの形成を抑える効果があり、この効果は緑茶やウーロン茶からの阻害物質と同等またはそれ以上といえます。
- ②脳の活性化とストレスの影響を軽減する働き=カカオマスポリフェノール(CMP)がアルコール性胃潰瘍の発症を抑制することは知られているが、ラットの実験下で、カカオ豆がストレスによる健康障害を抑制する作用を持ち、更に慢性的ストレス状況下でも効果があることが判り、ヒトに対しても同様の結果が期待されます。また、メチルキサンチン誘導体であるテオプロミン(カフェインによく似た化学構造物質)は、脳を活性化し、気力充実の効果があります。CMPは他に抗酸化作用・抗変異原作用があり、免疫調節作用やガン予防等の臨床面に期待を持たれています。
- ③血圧上昇抑制作用=カカオリグニンはこの作用に優れており、更に血清コレステロール濃度の上昇をも抑える事が観察されています。