

中日新聞

夕刊
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811

2024年(令和6年)
2月13日(火)

チョコレート博士が特別講義 健康づくり役に役立つ チョコレート



愛知学院大学

2月14日(水)は大切な人にチョコレート
を贈る「バレンタインデー」。健康効果が期
待されているチョコレートの原材料であるカ
カオについて、愛知学院大学の大澤俊彦先
生に話を伺いました。

ポリフェノールの力が 人間の心身に好影響

チョコレートやココアの
原料となるカカオ豆は、収
穫した後に発酵、乾燥さ
せ、主に粉末状にして使用
します。発酵させたカカオ
豆に多く含まれるのが、ポ
リフェノールという成分で
す。他にも、赤ワインやお
茶などポリフェノールを多
く含む物がありますが、カ
カオ豆はそれらの物に比
べて圧倒的に多量のポリ
フェノールを含んでいま
す。また、食物繊維も多く
含有し、便秘改善にも役
立つという研究が進んで
います。



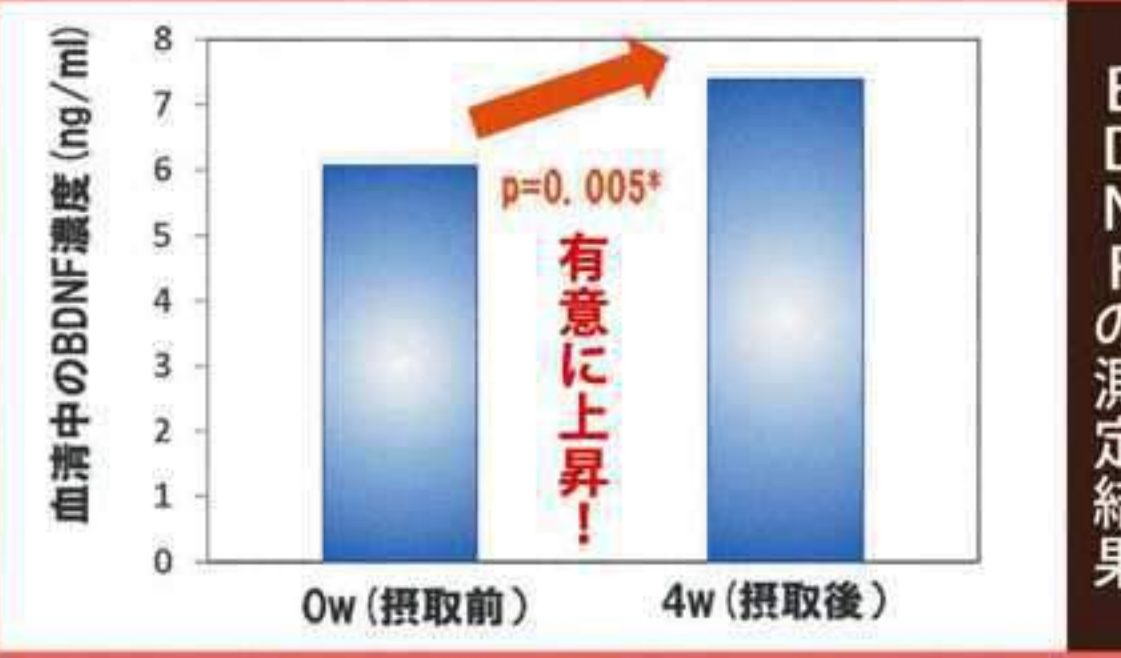
愛知学院大学 健康科学部健康栄養学科
特任教授・名古屋大学名誉教授
大澤 俊彦先生

さまざまな有用成分を
含むカカオポリフェノー
ルは、血管や内臓機能な
ど人間の身体のさまざま
な部分に作用するのみな
らず、抗不安作用や興奮
作用といった脳の機能に
も働きかける作用がある
ということが報告されて
おり、心身に良い影響を
もたらすことが期待され
ています。



脳の血流量上昇で 認知機能向上へ期待も

中でも注目すべきは、心
疾患やがん、糖尿病や高
血圧といった生活習慣病へ
の有用性です。蒲都市と
共に取り組んだ大規模研
究では、チョコレート摂
取と健康状態の関連性を
調査。血圧低下、HDL
(善玉)コレステロール値
上昇など、生活習慣病を
抑える要因が多く見られ
ました。



* Wilcoxonの符号順位検定

企画・制作 / 中日新聞広告局