

チョコレートのお話

毎年2月になるとチョコレートの消費量が増えてきます。今回はチョコレートとその機能性についてご紹介したいと思います。

チョコレートの原料のカカオが取れる場所は決まっています。熱帯雨林や南方で高温・多湿、平均気温が25から26℃以上、年間雨量が最低1500mmできれば3000mmも必要であり、日本だと沖縄でも栽培することができません。一方、メキシコの熱帯雨林は人類が最初にカカオの木を栽培したところと推定されています。下の画像は私がメキシコシティで食べた鶏肉に甘くないチョコレートソースをかけた名物料理「モレ」です。

カカオの木にはカカオポッドが結実し、中にほのかに甘いカカオパルプと渋くて食べられないカカオ豆が入っています。鋭い歯を持った齧歯類が固いカカオポッドの表皮を砕いて、中のカカオパルプを食べ、渋いカカオ豆が吐き出されることによりカカオの木の生育地が少しずつ拡大していきました。渋くて食べることができないカカオ豆は人間が発酵と焙煎することにより、渋みが消えるとともにチョコレート特有の香りが生成され嗜好品として愛用されるようになりました。

チョコレートの成分を下表に示しました。チョコレートの主な機能成分とされているテオブロミンがカカオ豆100g中に1.3gも含まれています。一方、チョコレートの機能性に関して、明治は「活性酸素消去作用、抗生活習慣病、善玉コレステロール増加作用」、森永製菓は「抹消血流改善」などの情報を発信しています。また、前出のテオブロミンは認知症を改善する可能性が指摘されており、今後もチョコレートの機能性に関して新しい知見が得られる可能性があります。



図 モレ

表 カカオ豆の成分 (100g)

タンパク質	11.6 g	食物繊維	17.2g
脂質(ココアバター)	54.5 g	ビタミンB6	85 mg
水分	1.0 g	ビタミンE	13 mg
灰分	3.2 g	γ-トコフェロール	12 mg
デンプン	0.1 g		
糖質	0.3 g		
ミネラル		タンニン類	3.3 g
カリウム	925 mg	エピカテキン	140 mg
リン	407 mg	カテキン	31 mg
マグネシウム	315 mg		
カルシウム	83 mg	キサントニン類	
鉄	7 mg	無水カフェイン	0.1 g
亜鉛	5 mg	テオブロミン	1.3 g
銅	3 mg		

通常、チョコレート中の糖

分は45%程度ですが、ご存知のようにポリフェノール含量を高めた製品が多数製品化され、チョコレートの機能成分を効率的に摂取できるようになっています。現在最も人気があるのはポリフェノール含量72~74%で糖分が20%位の製品とのことです。体に良い、肌に良いというふれこみで需要は定着しているようです。実は私個人もチョコレートのファンで、今後も新しい製品の動向に注目していきたいと思っています。

参考文献

佐藤清隆、チョコレートのロマンティック・サイエンス、杉山産業科学研究所報告

文責 仁科 淳良 (健康栄養学部)