

AROGA Letter

～ 苦味が決め手～

Vol.35

チョコレートは機能性食品?!

2月は街にチョコレートが溢れる季節、上手に選んで楽しみましょう！

チョコレートの原料**カカオ**の学名は**Theobroma cacao**、ギリシャ語で”theo”は神、”broma”は食べ物を意味することからも古代から親しまれ利用されていることがわかります。

カカオの主成分は**テオブロミン**、学名そのままですね(笑)
カフェインと構造が激似の兄弟分子ですが、メチル基(-CH₃)
がひとつ付いているかどうかで作用が変わってきます。

コーヒーや緑茶に多く含まれる**カフェイン**は、**中枢神経に強く働きかけるので即効性があります。**

集中力が増したり、疲労感を減らす効果が期待できる一方、作用時間が短いので切れたときの反動が懸念され、依存性につながる可能性があります。

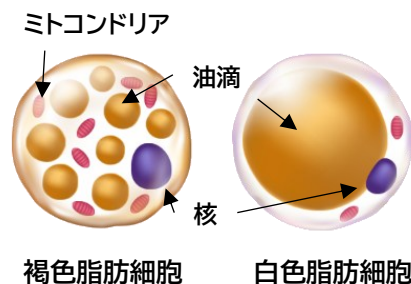
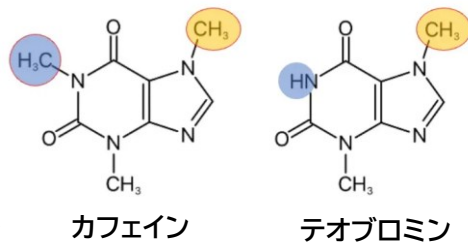
メチル基がひとつ少ない**テオブロミン**は、中枢神経への働きかけが弱く**穏やかに長時間作用するのが特徴です。**
血管拡張作用をもち、**血流改善**や**リラックス効果**が期待できます。

また、テオブロミンの**抗肥満効果**も実証されています*。
脂肪細胞には、余分なエネルギーを中性脂肪として蓄える**白色脂肪細胞**
と、脂肪を燃やして熱を作り出す**褐色脂肪細胞**がありますが、白色脂肪細胞の貯蔵容量が限界を迎えると**細胞死**が起こり始めます。

死んだ細胞を除去するためにマクロファージがやってきて炎症因子を放出。
肥満が解消されない限り**低レベルの慢性炎症**が続きます。
炎症に伴い酸化ストレスも続き、慢性疾患のリスクが高まります。

テオブロミンには、**白色脂肪細胞を褐色脂肪細胞に変える働き**や**褐色脂肪細胞を活性化**する働き、**抗炎症作用**や**抗酸化作用**も確認されています。

カカオには**抗酸化作用**がある**カカオポリフェノール**が含まれています。
血管内皮で一酸化窒素の産生を促進することから、**血管拡張作用**が期待できます。



砂糖や乳成分を加えたチョコレートやココアになると**注意が必要です。**
砂糖や脂質は吸収が早く、**血糖値が急速に上下します(血糖値スパイク)**

エネルギーに変わる栄養素は報酬系を刺激し、摂取量が増える、習慣化することも考えられます。
苦味と甘味のバランスを考えながら楽しみましょう！