

高カカオチョコレートの効果



「カカオ〇〇%」とかかれた高カカオのチョコレートを
見かけたことはありますか？

明確な定義はありませんが、カカオの含有率が 70% 以上のものが「高カカオ (ハイカカオ) チョコレート」と呼ばれています。

カカオポリフェノール

【効果】 1日 25g の高カカオチョコレート (カカオ分 72%) を 4 週間摂取した研究より
血圧低下…血管拡張作用があり、血圧の低下が期待できます。
動脈硬化予防…動脈硬化の促進となる LDL コレステロールの酸化を防ぐ働きがあります。
認知機能への作用…神経の栄養因子である BDNF の濃度が上昇します。BDNF は記憶や学習
に関連性があると報告されています。

カフェイン

コーヒーよりは含有量は少ないですが、チョコレートにもカフェインが含まれており、
ミルクチョコよりも高カカオのチョコのほうがカフェインを多く含んでいます。

【効果】
眠気の改善…眠気を引き起こすアデノシンの作用を阻害します。
疲労回復…神経や筋肉を刺激する作用があり、疲労を回復させる効果があります。

チョコレートの食べすぎは糖質と脂質の過剰摂取により、かえって肥満、動脈硬化、糖尿病
などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。またカフェインの過剰摂取はめまい、震え、
吐き気などを引き起こす恐れがあるため、他にカフェインを多く含む飲料をよく飲む人は
摂取量に注意してください。

コーヒー : 90 mg/1 杯 (150ml)
高カカオチョコレート (カカオマス 70%) : 21 mg/25g
カカオマスの多いミルクチョコレート : 7 mg/25g
(参考) 日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)、日本チョコレート・ココア協会

【摂取量の目安】

菓子→1 日約 200kcal 以内 カフェイン→1 日 400 mg以内 (健康な成人)

※他の栄養素と比べ、カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、健康に及ぼす
影響を正確に評価することは難しいとされています。

