

2026年2月1日発行

カカオポリフェノールを含む

チョコレートは体によい？

巷では、カカオ分 72%とか、95%とか、高カカオポリフェノールを謳ったチョコレート商品が種類豊富に売られています。「チョコレートは体に悪い」と思っていたのに、いきなり「チョコレートは体にいい」と言われても、すんなり信用していいのでしょうか？



←チョコレートの材料カカオ豆 ↑



チョコレートは、カカオ豆をすりつぶしたカカオマス为原料として、砂糖や油脂、牛乳、香料などを混ぜて練り固めたものです。同じカカオマスを原料に、脂肪分を取り除いて粉末状にしたココアパウダーがあります。「純ココア」「ピュアココア」と呼ばれ、砂糖や添加物は一切含まれません。（調整ココアは、原材料に砂糖や脱脂粉乳、香料などが加えてあります）

カカオは、紀元前 2000 年頃にはメキシコで栽培されていたと考えられています。貨幣の代わりに使用されたり、儀式に使われたりと「神の食べ物」と呼ばれるほど貴重な食べ物でした。マヤ王国では、不老長寿の薬として飲まれていた記録が残っています。そして 16 世紀にヨーロッパに渡ったカカオは、高価な薬として重宝されました。滋養強壮や疲労回復に効果があるとされ、フランスの王妃マリー・アントワネットも愛用していたそうです。

●ポリフェノールとは

ほとんどの植物に存在する苦みや色素の成分で、抗酸化作用など体に有益な生理機能をもつ成分です。お茶の「カテキン」、大豆の「イソフラボン」などもポリフェノールの一種で、これらを総称してポリフェノールと呼びます。

＜ポリフェノールの主な摂取源＞

| 食品名 | ポリフェノール含有量（mg/100g） | 主な機能性成分 |
|------------|---------------------|---------------------|
| コーヒー（ドリップ） | 約 200mg | コーヒーポリフェノール（クロロゲン酸） |
| 赤ワイン | 約 180mg | フラバノール、タンニン |
| ダークチョコレート | 約 500mg | カカオポリフェノール |
| ブルーベリー | 約 300mg | アントシアニン |
| 緑茶 | 約 115mg | カテキン |
| りんご | 約 110mg | りんごポリフェノール |
| トマト | 約 50mg | ルチン |

ポリフェノールに公式推奨量はありませんが、実用的な目安量としては1日 1,000mg 前後です。日本人が最も多くポリフェノールを摂っている食品はコーヒーだそうです。果物、野菜に多く含まれるものの、量を毎日コンスタントに食べるのは難しいのが現実です。それに比べて、コーヒーやチョコレートは手軽に摂れる便利な食品といえます。

ポリフェノールは種類によって機能が違うので、特定の食品に偏らずさまざまな食品から摂るようにします。また、水に溶けやすい性質があり、長時間効果を持続できないため、1日に数回に分けてこまめに摂る必要があります。

●チョコレートの栄養価比較

| 商品 | 明治 チョコレート 効果 95% | 明治 チョコレート 効果 72% | 明治 ブラックチョコ レート（50g） | 明治 ミルクチョコレート （50g） | 森永 カカオ 88 | 森永 純ココア |
|---------|------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------|------------|
| 分量 | 5g（1枚） | 5g（1枚） | 5g（1/10枚） | 5g（1/10枚） | 4.8g（1枚） | 5g（小匙 2） |
| エネルギー | 31 kcal | 28 kcal | 29kcal | 28kcal | 28kcal | 18 kcal |
| 糖質 | 0.6g | 1.6g | 2.3g | 2.7g | 1.0g | 0.7g |
| 食物繊維 | 0.8g | 0.6g | 0.3g | 0.2g | 0.8g | 1.4g |
| たんぱく質 | 0.7g | 0.5g | 0.3g | 0.4g | 0.6g | 1.1g |
| 脂質 | 2.6g | 2.0g | 2.0g | 1.8g | 2.2g | 1.2g |
| ポリフェノール | 174mg | 127mg | 64mg | 34mg | 150mg | 180mg |

市販されているチョコレートの栄養価を比較してみました。（純ココアは参考までに）
カカオ分の多いチョコレートは、低いものに比べてカロリーはあまり変わりませんが、

糖質量が少ない

食物繊維量が多い

ポリフェノール量が多い

という良い点があります。悪い点としては、カカオ分が多いほど苦みを強く感じる事、食べ過ぎればカロリーオーバーになることです。

今日は甘いのがいい、今日はビターに、などその時の気分・体調に合わせて、自分に合ったカカオ%を見つけ、適量のチョコレートを楽しむのは、体によいといえそうです♪ 大畑

「腸」はただの消化器官？

「腸の調子どうですか？」と聞かれると、多くの人は「便秘してない」「下痢してない」といったお腹の状態を思い浮かべると思います。確かにそれも大事ですが、実はそれだけではありません。腸は、私たちが思っている以上に、体全体に影響を与えている臓器なのです。

●腸は第二の脳！？

腸は「第二の脳」と呼ばれることがあります。その理由は、腸には1億個以上の神経細胞が集まっているからです。これは脳に次ぐ情報量で、腸は自分で考え、判断し、体に指令を出します。決して、消化・吸収だけをする場所ではありません。免疫、自律神経、メンタル、代謝、肌の調子、これらすべてに関わる、体の中の司令塔のような存在です。

しかも、脳と腸は神経でつながっていて、情報の多くは脳から腸ではなく、「腸から脳」へも送られています。たとえば、気分が落ち込みやすい、集中できない、なんとなくやる気が出ないといった状態は、脳の問題ではなく腸のコンディションが関係していることもあるのです。

●体の健康も、心の健康も司る！？実は腸が原因？？

実は、体の免疫細胞の約70%は腸に集まっていると言われています。腸内環境が乱れると、免疫の働きも弱くなり『風邪をひきやすい、疲れが抜けにくい、アレルギーや肌荒れが出やすい』といった症状が起こりやすくなります。逆に言えば、腸を整えることは、体を守る力を底上げすることにつながるのです。

腸の働きは、肉体的な健康だけでなく、精神的な健康にも大きく影響しています。幸せホルモンとして知られる、セロトニン。実はその9割以上が腸で作られています。なので、腸の状態が悪いと、『気持ちが上下して不安定になる、眠りが浅くなる』といった変化が出ることもあります。

腸が原因の不調は、急激に悪くなるのではなく、小さな症状から徐々に現れることがほとんどです。「気のせい」と片付けられがちちょっとした不調も、実は腸からのサインなのかもしれませんよ。便秘や下痢などといったお腹の調子だけでなく、『疲れやすさ、気分が安定しているか、よく眠れているか』なども、腸の調子チェックに活用してみてください。

●「よく噛む」は、最強コスパの腸活！

腸内環境を良くするためにしていることはありますか？もしくは、どんなことが思いつきますか？納豆、発酵食品、酵素ドリンクなど、いまでは腸活に関する情報があふれていますが、最も簡単に、今すぐできて、しかもお金もかけずにできるのが、「よく噛む」ことです。腸は、食べた物を消化する一連の流れの、後半にある消化器官です。一方で、噛むことをする「くち」は、一番最初の消化器官になります。塊だった食べ物を、噛むことで飲み込める小ささにすると同時に、唾液に含まれるアミラーゼによって、でんぷんの分解を開始します。つまり、噛むことを怠ると、最終的には胃や腸にシワ寄せがいきます。そうして、食べ物を消化する作業で負担が大きくなり、腸は疲れてしまい、免疫機能やセロトニン分泌などは後回しにされ、結果として上記のような症状を起こすことになってしまいます。

腸活をするメリットは、いわゆるお腹の調子のことだけじゃないんです。「よく噛む」ということは、腸を整え、体全体を整えることにつながっていきます。 片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.29

★ねぎみそ★

＜材料＞ （作りやすい分量）

| | |
|--------|--------|
| ねぎ | 1本 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| A みそ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| B かつお節 | 1P |
| 白ごま | 大さじ1/2 |

＜作り方＞

- ① ねぎは5mm幅の小口切りにする。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、①をしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを入れねぎに絡めながら炒める。水分がとんだら火を止めBを入れ混ぜる。

★ご飯のお供だけでなく、焼いた厚揚げにのせたり、和え物にも使えます。

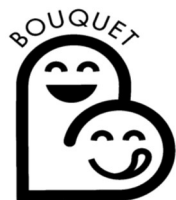
利波

＜Q野菜は生の方が体によい？＞

A) 生の方がよい場合もあります。しかし加熱した野菜にも良い点があるため、バランスよく食べることが大切です。生で食べることのメリットは、自然とよく噛んで食べることができる点です。またよく噛んで食べることにより満腹感を得やすいです。

加熱して食べることのメリットは、野菜のかさが減るため一度にたくさんの野菜を食べることができる点です。1食分の野菜量（約120g）は生野菜だと両手の手ひらがいっぱいになるくらいで、加熱した野菜だと片手にのるくらいに野菜のかさが減るため一度にたくさん食べることができます。

参考：きちんとわかる栄養学 P38-39 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

～Instagramも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！