

チョコレートは発酵食品で健康食品

2014年4月23日
NHKテレビ
ためしテガッテン

ただ甘いだけのお菓子と置いていたら大間違い！
チョコレートが発酵食品、健康食品であることを知っていましたか？

チョコレートは医学的に

- ①傷が治る
- ②整腸作用がある
- ③血圧を下げる



などが証明されている。

次々と意外な事実が明らかになったのです。
例えば、**健康パワー！**

救急医療の現場で患者さんの栄養補給にチョコレートが使われていたり、整腸作用や血圧低下など、さまざまな健康効果について世界中で研究されていたりするんです。

現在、国内約20か所の病院で、チョコレートが**患者への栄養補給**に活用されています。
液状にしたチョコレートを栄養剤と一緒に投与することで、
体の表面だけでなく内臓などの**傷の治りが通常より早くなる**というのです。

ほかにも、チョコレートの**血圧抑制効果**については世界各地で研究が進んでおり、
EUの食品安全機関がその効果を認めるなど、チョコの健康パワーは、今大きな着目を集めています。
いったいチョコレートのどこに、そんなパワーが隠されているのでしょうか。

チョコレートの健康パワーの源は、その製造工程にありました。
チョコレートの原料は**カカオ豆**、ということは良く知られていますが、実はこのカカオ豆、カカオの種と果肉を丸ごと**発酵**させてできたものだったのです。

この発酵の過程で生まれるのが、1000種類近い**香り成分**。
これがチョコ独特の、あの甘～い香りのもとになります。

さらに、発酵の過程では、**抗酸化作用**のある**高分子ポリフェノール**も作られます。
この高分子ポリフェノールが、活性酸素を抑えて傷の治りを早くしたり、
血管を健康に保ち血圧を抑制したりしてくれているのではないかと考えられています。