



あなたの知らないチョコレートの世界



今年もそろそろバレンタインデーですね～！彼氏、ご主人さま、お父さん、友達、それから「義理」・・・みなさんは、何個くらい用意する予定でしょうか？

私ですか？私は、1年間のご褒美に自分においしいチョコレートをあげようかなあ・・・なんて、考えてます。



最初に食べた人は誰？

最初のチョコレートは飲み物だった

- ・紀元前～ オルメカ・マヤ・アステカ
カカオをすりつぶしてつくった不老長寿の飲み物 “**チョコラトル**”
 - ・1519年 スペインの将軍**コルテス**が、スペインに持ち帰る
 - ・1528年 ヨーロッパにカカオ豆が広がる
 - ・1613年 **伊達家の家臣**がヨーロッパへ。チョコレートを口にした初の日本人(?)
 - ・1847年 ヴァン・ホーテンの技術を使って、英国のフライ社が**成型したチョコ**を発明
 - ・1878年 日本で加工された初のチョコレートを販売。米津風月堂の「**猪口齡糖**」
- ※詩人のゲーテも大のチョコレート好きだったとか・・・ゲーテの詩の中にもチョコレートを食べるシーンがでてくるものがあるそうです。さがしてみてもいいかも？



チョコレートの規格

*チョコレートと準チョコレート・・・何が違う？

チョコレート生地と準チョコレート生地って？！



何からできているの？

カカオマス、カカオバター、ココアケーキまたはココアパウダーが原料！
必要により糖類、乳製品、他の食用油脂、香料等を加えたものがチョコレートに！！



違いはカカオバターの割合！

チョコレートのカカオバターは全重量中の18%以上、
準チョコレートは全重量中の3%以上含むようにと規定されているそうです。



風味やくちどけは、カカオバターを多く含むチョコレートのほうがよいようですが
配合する油脂の種類や組合せによって性質を自由に調整できる準チョコレートは
コーティング用チョコレートとしても重宝されているようです。



口どけのひみつ

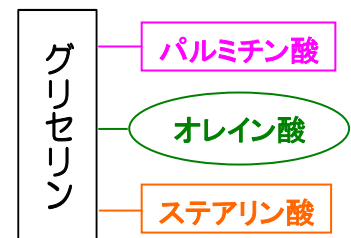
お口のなかでとろ〜り・・・とろけるようになくなるチョコレート！
 考えただけでもおいしさが広がっていきますよね。
 チョコレートは、なぜあんなに口どけがいいのでしょうか？



答えは「カカオバター」にあり

同じ固形油脂でも「バター」や「ラード」は、いろいろな脂肪酸からできているのに対し、カカオバターは 4 種類のみ！さらには、脂肪酸の並び方が特徴的で、そのほとんどが、融点の低い「オレイン酸」を、融点の高い「パルミチン酸」と「ステアリン酸」がはさみこむように結合しているそうです。

それにより、温度の上昇とともにまず真中の「オレイン酸」が溶け始め、外側に位置している脂肪酸の融点に近づくと全体が一気に解けてしまうのだそうです。カカオバターは、固体から液体への変化が2〜3℃の範囲で完了してしまうので、あのなめらかな口どけとなるようです。



(カカオバターの構造)



からだにうれしいチョコレート! ?

その1 カカオポリフェノール

ポリフェノールとは、植物に含まれる色素や苦味成分です。ポリフェノールには、活性酸素を除去し老化や病気を防ぐ作用や発ガン物質の活性化を抑制する作用があるといわれています。

ポリフェノールのひとつ カカオポリフェノール は、LDL コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果的といわれています。また最近では、ガンの予防効果やストレスへの抵抗力が強まるとの研究結果も報告されているそうです。

その2 カカオバターの脂肪吸収率

カカオバター に含まれる脂肪は、コーン油に比べて60%程度の吸収率・・・という研究結果があり、また、カカオマス の中には脂肪消化酵素リパーゼの活性を阻害する物質が含まれているとか・・・。

とすると、チョコレートって本当は太りにくい食べもの・・・ということになりますよね〜♪♪♪

その3 チョコレートの栄養

実はチョコレート、**カルシウム**や**マグネシウム**、**鉄**、**亜鉛**などのミネラル類を豊富に含む食べ物なんです。特にカルシウムとマグネシウムのバランスは絶妙！

さらには、脳の栄養分であるブドウ糖や食物繊維のほかに、リラックス効果のある

成分も含まれているようですよ。

でも、たくさん食べてしまうと高エネルギー・高脂肪の食べ物になってしまうのも事実です。おいしいコーヒーとともにおいしいチョコレートを1～2粒・・・午後のティータイムに優雅な時間を・・・なんて程度に食べてみては？

その4 チョコレートの食べ方の提案



カカオ含有量の高いチョコレートを選んでみては？



抗酸化ビタミンやミネラルが豊富なナッツが入ったチョコを選んでみては？

(チョコレートからの糖分や乳脂肪を控えることができそう・・・)



コーヒーやお茶などと一緒に少量をゆっくりと味わってみては？

(いっきに食べないこともポイント！)



おなかがすいているときやその状態でお買い物に行く前にたべてみては？

(気分を落ち着かせたり、少量でも満腹感が得られたりする効果が！)



どんなにからだに「よい」とされているものでも、取りすぎてしまったら「よくないもの」になってしまいますね。お酒ばかり・・・チョコレートばかり・・・

わたしは、どちらも「ひとくちめ」が一番おいしく感じます。その感動を味わいながら適量ですませる工夫をしていきたいものです・・・



参考資料

食べるサイエンス 監修：木村修一 ダイヤモンド社

お菓子「こつ」の科学 著者：河田昌子 柴田書店

からだに効く栄養成分バイブル 監修：中村丁次 主婦と生活社

日本チョコレート・ココア協会 ホームページ