

栄養だより

チョコレートについて

2月14日はバレンタインデーです。普段よりチョコレートを食べる機会が増えるのではないのでしょうか。今回はチョコレートについてお話しします。



● チョコレートとは

カカオ豆を炒って、すりつぶしたものに乳製品や砂糖、ココアバターなどを混ぜ合わせ、練り固めた菓子のことを言います。

また、原材料に含まれる成分の比率により、チョコレート、チョコレート菓子、準チョコレート、準チョコレート菓子に分類されます。



● チョコレートの歴史

紀元前後はカカオ豆を生そのまま食べていましたが、その後炒ってすりつぶして飲むようになりました。その後、16世紀ごろにはこれに砂糖を入れて飲むようになったとされています。

1828年にはココアが、1848年にはチョコレートが誕生し、日本には江戸時代にチョコレートが伝わったとされています。

参考：日本チョコレート工業協同組合 HP



● チョコレートの栄養成分

チョコレートの原料であるカカオには様々な栄養成分が含まれています。

食物繊維：腸内環境を整え便秘解消効果や、血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。

ポリフェノール：抗酸化作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防が期待されています。

デオブロミン：自律神経に刺激を与え、脳のリラックスや、細胞の老化予防効果が期待されています。



このように、様々な健康効果が期待されるチョコレートですが、一般的に脂質や砂糖を多く含み、食べる量には注意が必要です。間食の目安は1日に200kcal程度です。板チョコレート1枚(50g)は280kcalですので、目安にしてください。

おすすめレシピ チョコレートプリン



お鍋一つで作れます。バレンタインデーに作ってみてはいかがでしょうか。

材料(2人分)

ミルクチョコレート(板) ……40g
牛乳 ……………200ml
砂糖 ……………小さじ2(6g)
粉ゼラチン ……………2g

作り方

- ①粉ゼラチンをお湯で溶かす。(商品によってお湯の量が異なるため、ご確認ください)
 - ②牛乳を沸騰直前まで温め、小さく割ったチョコレートを入れる。よく混ぜながら弱火で溶かす。
 - ③チョコレートが溶けきったら、砂糖を入れ、よく混ぜながら溶かす。
 - ④③に①のゼラチンを加えて、よく混ぜる。
 - ⑤好みの容器に④を注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ★お好みで生クリームや果物を添えてもおいしいです。



栄養量(1個分)：エネルギー 186kcal / たんぱく質 5.6g / 脂質 10.6g / 炭水化物 19.0g / 食塩相当量 0.1g