



チョコレートのお話

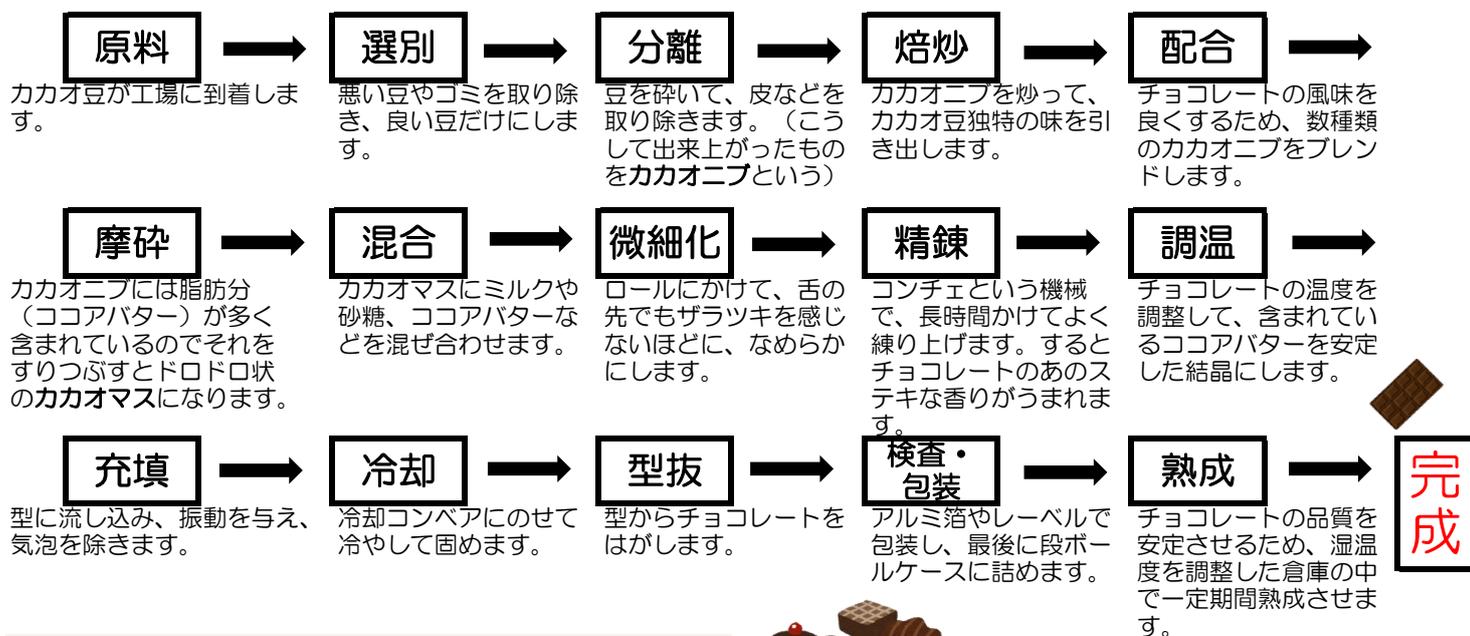
2/14はバレンタインデー。お店には様々な種類のチョコレートが並ぶ時期ですね。皆さんはチョコレートがどのように作られるのか知っていますか？今回はチョコレートの原料や、工場でチョコレートがどのように出来るのかなどを簡単にお話します。

カカオ豆について

チョコレートの主原料はカカオ豆です。カカオは昔「神様の食べ物」と言われ、王様や貴族あるいはお金持ちだけの貴重な食べものでした。カカオの樹は、中南米、アフリカ、東南アジアなどの熱帯雨林で生育します。カカオの実（カカオポッド）の中には白いパルプ質の果肉に包まれたカカオ豆が30~40粒入っています。収穫されたカカオの実からカカオ豆を取り出し、発酵、乾燥の作業を経て袋詰めされ出荷されます。



チョコレートができるまで



チョコレートの健康効果



◆カカオ・ポリフェノール

血管を広げる作用による血圧低下や、抗酸化作用による老化の予防、LDL-コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化を予防するなどの効果があるとされています。

◆ミネラル、食物繊維

カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。食物繊維も豊富に含まれ、便秘改善の効果があります。

◆テオブロミン

チョコレートのテオブロミンという成分は、自律神経を調節する作用があり、緊張を和らげリラックスさせる効果があります。