チョコレート（カカオ）の話

学習支援室ですよ　vol.29

20170112

新しい年のスタートダッシュはうまくきれましたか？
年始ボケのままでは、試験シーズンへの対策が遅れてしまいますよ。
試験を前に、街に漂うのはチョコレートの香り。
今回はチョコレート（カカオ）のお話です。

チョコレートは古来、薬でもあり、飲み物でもありました。
カカオ豆の中心部（胚乳）を焙煎したものがカカオマス。
そこから脂肪分を抜き取ったものが、お菓子作りに出てくるココアパウダーです。
「豆を焙煎」ということからイメージできるように、
コーヒーと同様の方法でチョコレートを飲み物にしていたようです。
焙煎というのは、豆を加熱して成分を変性させること。
焙煎豆を砕いて、水分をかけて抽出したものが、普段飲むコーヒーですよ。
チョコレートが飲み物以外として作られるようになったのは、19 世紀以降のこと。
普通のチョコレートはカカオ豆からとったココアバター（脂肪分）とカカオマス、
そこに砂糖とミルクを加えてできています。
純粋にカカオ豆由来のココアバターとカカオマスだけで作ると、
ブラック（ビター）チョコの出来上がり。
ホワイトチョコはココアバター（脂肪分）が主原料になります。

チョコレートはご存じ高カロリー。
お菓子として食べ過ぎはよろしくありませんが、非常食としてはとっても有用です。
だから軍用レーションや登山時の非常食によく採用されます。
改良により高温環境下でも溶け出しにくいチョコレートもできていますから、
包装を解いたらべたべた…という悲劇も少なくなりました。

「チョコレートを食べ過ぎるとニキビや鼻血」
こんなフレーズを耳にしたことがあると思います。
でも落ち着いて考えてみると、これ、実は濡れ衣なんですよ。
一般的なチョコレートの 40%は脂肪分。
これにより皮脂増加…と考えられがちです。
脂質を多く摂取・吸収したから皮脂分泌が増えるかというと、関連性はありません。
最初の皮脂量が極端に不足（しかも原因が脂質不足）していたならまだしも、
皮脂量が最初から十分なら、あまった脂質は貯蔵にまわるはずです。

チョコレート（カカオ）の話

これ、生化学で勉強した「脂質の貯蔵」ですよね。
じゃあ、チョコレートの中に含まれるカフェインが刺激物だからかというと。
…仮にその理屈なら「コーヒーや紅茶を飲むとニキビが出る」ことになりますよね。
でも、チョコレートのように『ニキビが出る！』と話題にされることはありません。
どうやら「チョコレートでニキビ」は関係なさそうです。
鼻血はどうか。
確かに以前お話したカフェインの薬効の中に「血管収縮」はあります。
もし（チョコレート内カフェイン摂取に由来する）
血管収縮・血液圧力増加原因の鼻出血がありうるのなら、
「コーヒーを飲むと鼻血」が有名になっていないと変ですね。
コーヒーのカフェインの作用によって鼻血が引き起こされる可能性自体はあります。
でも、カフェインの副作用・中毒症状として鼻血が挙げられているかというと…
あまり聞かないですね。
「チョコレートで鼻血」も、実は無関係なのです。

ただし。
チョコレートアレルギーなら話は変わってきます。
チョコレートアレルギーの症状は下痢・嘔吐・鼻血・腹痛・痙攣。
ここぞとばかりチョコレートを食べ過ぎた結果、
2 月 14 日以降にチョコレートアレルギーを示す人を
「バレンタインデー症候群」と呼ぶこともあるとか。
板チョコなら半分まで、1 口サイズは 3〜4 粒ぐらいまでが安全圏です。
「今まで発症していなくても、いきなり！」の可能性があることは、
過敏症（アレルギー）の勉強をしてきた皆さんなら分かりますよね。
怖いアナフィラキシーショックもありうるので、笑いごとではありません。

さて、チョコレートにはカフェイン以外の成分も含まれています。
そのうちの 1 つがテオブロミン…チョコレートの苦み成分です。
ここについてはちょっとお話したいことがあるので、次回にまわしましょう。
『ペットにチョコレートは毒物！』とだけ覚えておいてくださいね。