

## カカオポリフェノール



寒い時、ホットココアを飲んでホッとした気分になったことはありませんか？

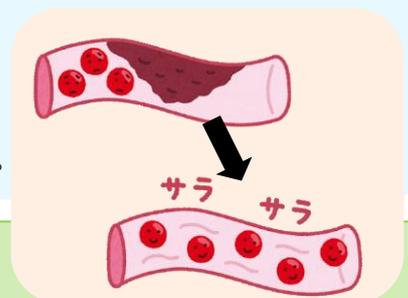
ココアは原料のカカオの果実を発酵させてつくられた食発酵品です。

カカオにはカカオポリフェノールが含まれ、約3000年前から疲労回復薬として用いられていました。

## 【カカオの効果】

## ① 血圧低下作用

血管壁に炎症が生じている場合、血管が狭くなり流れが悪くなる。カカオポリフェノールが作用することで炎症が軽減され狭まっていた血管が広くなることで血流が改善され、血圧低下の効果が期待できる。



## ② 動脈硬化予防

血液の流れをよくし、血管をしなやかにしてくる。

LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぐ働きがあり、HDL(善玉)コレステロールを増加するため動脈硬化予防になる。

## ③ 脳を活性化

脳の血流量が増えることで、認知機能が高まる。



## ④ 便秘改善

便秘を改善し、難治性の下痢にも効果が高い便臭の改善効果もある。

## ⑤ アレルギー症状の緩和

抗酸化作用により、活性酸素の働きを抑える。

活性酸素が大量に発生されることで起こるアレルギー予防や軽減が期待できる。



## ⑥ 美容

活性酸素の働きを抑え、シミ・シワをできにくくする。皮膚の角質水分量の低下を防ぎ乾燥しにくくなる。

## ⑦ ストレス緩和

セロトニンの働きを助け、リラックスを促し緊張を和らげる。



## 【カカオを摂るポイント】

- 純ココアを摂る（テースプーン1~2杯程度）
- カカオ70%以上の高カカオを選ぶ。
- 1日25g程度、カカオポリフェノール含有量200~500mgを目安に摂る。
- 毎日少量ずつこまめに摂る。

ポリフェノールは水溶性で水に溶けやすい性質があるので、**比較的短時間で作用するが長時間効果は持続しない為、毎日こまめにとる**ことで効果が期待できます。

## 【注意点】

※ポリフェノールはカフェインを含んでいます。高カカオほどカフェインの含有量も増えるので、子どもや妊婦は量に気をつけましょう！

※カカオ製品には糖分や脂肪分を多く含んでいるものが多いので、摂取量には注意してください。