

ココア cocoa



健康 かわら版

第163号
平成28年11月

ココアはカカオ豆を発酵させてから脂肪分を減らした粉末です。カカオは特に、南アメリカ大陸に古くからたくさん自生していました。古代マヤやアステカ文明の時代にはチョコレートは「神の食べ物」として親しまれ、後にスペイン人がヨーロッパにカカオマスを伝え、貴族たちの間にチョコレートとして広まってきました。1828年頃にオランダのカスパー・ヴァン・ホーテンがカカオマスから油脂を分離し粉末化する手法を開発し、ココアと名付けて売り出しました。日本では明治時代に、いくつもの製菓メーカーによってチョコレートが製造、販売され、日本人の口にもなじむようになってきました。その後、飲み物のココアとして日本で最初に開発されたのが、森永のミルクココアで、次第に飲み物のココアが親しまれるようになりました。

栄養

何も加えてないココアパウダーを純ココアといい、乳製品や砂糖などを加えたものを調整ココアと言います。ここでは、純ココアの栄養について見ていきましょう。



- ココアには不溶性の食物繊維である**リグニン**がたくさん含まれています。便秘の改善に役立ちます。
- カリウム**などのミネラルが多く含まれていて高血圧の予防になります。塩分過多による血圧の上昇を防いでくれます。
- 鉄分**が多く含まれて、貧血の予防に役立ちます。鉄分補給の目的で飲むのなら、純ココアがおすすめです。
- チョコレートやココアの苦み成分である**テオブロミン**は、天然の成分としては「カカオ」のみに含まれている成分です。テオブロミンは自律神経を調節する働きがあり、リラックス効果があります。また、血管を拡張させ、血流を末端にまで巡らせる作用があります。冷え性の改善に効果があります。
- カカオポリフェノール**には活性酸素を除去する抗酸化作用があります。
- マグネシウム**が豊富に含まれているので、カルシウムが豊富な牛乳と一緒に飲むとよりカルシウムの吸収を助けてくれます。



ココアの温度: リラックスを促したり、体を温めたりするためには、なるべく温かいココアが効果的です。
1日に飲む量: 純ココアの場合、カップ1杯につき小さじ2杯で、1日に1~2杯程度です。



注意 純ココアの場合、カップ1杯当たり小さじ2杯(8g)程度だとカリウムの量は224mgになります。腎機能が弱っている方などは、医師に相談してください。



今月の
レシピ

ココアパンケーキ



写真はイメージです

【材料】 約3枚分

- 薄力粉……………60g
- 純ココア……………10g
- 砂糖……………40g
- 卵白……………2個分
- 卵黄……………2個分
- 牛乳……………大さじ1
- バター……………10g

【下準備】

- *薄力粉、ココアは混ぜて、ふるっておく。
- *卵は卵白と卵黄に分けておく。
- *砂糖はふるっておく。
- *牛乳にバターを入れて、レンジで30秒程、温め溶かす。

【作り方】

- ①卵白を少し泡立て、砂糖を2、3回に分けて入れ、ツノが立つまでしっかりと泡立てる。卵黄を加えさらに泡立てる。
- ②①にふるった小麦粉とココアを入れて、底から切るように、さっくりと混ぜる。途中、溶かしたバター、牛乳を加える。
- ③弱火~中火で温めたフライパン(出来ればテフロン加工)に生地を流し入れる。
- ④フライパンに蓋をして、しばらく、そのまま、弱火で焼く。表面がプツプツになったら、ひっくり返し焼く。



参考：クックパッド