チョコレートのお話



2月14日はバレンタインデーです。近頃は友達同士でチョコを贈りあったり、自分へのご褒美で購入したり、多様かつ身近なイベントになりました。チョコレートの原料はカカオ豆からできている。と、聞いたことがあると思いますが、日本ではカカオの木や豆を目にする事がほとんどなく、謎に包まれています。チョコレートはどんな過程を経て製造されているのでしょうか。

●原料カカオ豆について



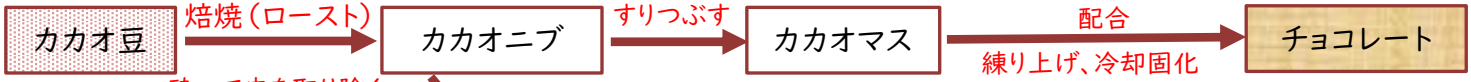
カカオの木は、高温多湿の熱帯が適しており、カカオベルトと呼ばれる限定された地域でのみ育ちます。主に中南米、西アフリカ、東南アジアなど。収穫は年2回。



カカオポッドと呼ばれるラグビーボールのような身の中からカカオ豆を取り出す。ひとつのポッドには20～40粒のカカオ豆が入っている。



●チョコレートの製造工程





ホワイトチョコレートが白いのは、カカオ豆の脂肪分である白いカカオバターを使用しているからです。

● チョコレートの健康効果

チョコレートの材料カカオマスに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があると言われ、高血圧予防や、動脈硬化予防などの効果が期待できます。しかし、チョコレート自体が嗜好品に分類されるため、積極的に摂る必要もなく、リラックスタイムやイベントで楽しむ、プラスおまけの健康効果と考えるのが良いでしょう。