

# あらゆる分野での健康効果！ココア

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はココアについて発信します！

ホットココアは、寒い時期に飲んで気持ちがホッとするだけでなく、  
様々な健康効果があり、優等生だったんです！

## ■神様への捧げものとされてきたココア

ココアの原料は、カカオの種子であるカカオ豆です。

原産地はブラジルのアマゾン川流域などの熱帯地方とされ、  
インカ、マヤ、アステカといった中南米の古代文化圏では  
神様への捧げものとして珍重されてきたとも言われています。

カカオ豆をすり潰して、脂肪分を一定量除いたココアパウダーに  
お湯やミルクなどに溶かして飲む飲み物です。

カルシウム・亜鉛・鉄のほか、食物繊維などが豊富に含まれて  
健康効果も注目を集めています。

ポリフェノールが豊富であることはよく知られているかと思いますが。  
体の老化を食い止める抗酸化作用や動脈硬化予防につながるものが  
期待され、カカオのポリフェノールが脳の老化防止になるのでは  
という研究結果もあるそうです。

## ■冷え性カイゼンにも期待

このような実験で検証も。

血液循環が悪くなって、手足や腰などが冷える「冷え性」  
の改善効果が確認されているそうです。

冷え性を自覚する 12 人を対象に、  
ホットココア、お湯、ホットコーヒー、温かい緑茶 を飲んで、  
手の表面温度の変化を比較したところ、  
ホットココアが他飲料よりも、体表面温度を高く保っていたという結果が。  
さらに、指先の血流量を、ホットのココアとコーヒーで比べると、  
飲んだ 1 時間後では、ココアの方が高い傾向が見られるそうです。

それだけではなく、ココアを飲むことで  
便通改善、傷の治りが早くなるといった効果も。  
恐るべしココア!!!

■ナチュラルキラー細胞の活性化にもココアが・・・！！  
免疫力を上げるナチュラルキラー（NK）細胞の活性化を高めるそうです。  
インフルエンザにかかったことのない人を対象に、  
ココアを飲んだ人、飲んでいない人に、それぞれにウイルスのワクチンを  
接種したときの免疫応答を比べたところ、  
ワクチンの効果自体には差は見られなかったものの、  
ココアを飲んだ人の方が、このナチュラルキラー細胞の活性化が  
高まっていたそうです。  
感染初期に特に発揮されるものとされており感染防止につながります。  
インフルエンザ以外にも風邪の悪化防止も期待できそうです。

ココアは、コーヒーやお茶のように抽出液ではなく、  
カカオ豆そのものを丸ごと摂取するイメージのため、  
ミネラルや繊維などの成分を豊富に取れることが健康効果につながるとされています。  
1 日にコップ 1 杯で効果があるそうです。  
毎日の日常生活の取り入れることで気軽な健康維持に使えるそうですね。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・スーパー黒米

黒米表面の薄いロウ層を削った玄米です。  
少しの量の黒米を白米に混ぜるだけで、ごはんの色が紫色に色づきます。  
冷めても美味しいのでお弁当、おにぎりなどのメニューにも。  
色づきのポイントはアントシアニン。上記でも記述した  
ポリフェノールの一種です。黒米にもポリフェノールが含まれています。  
内容量／300g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

