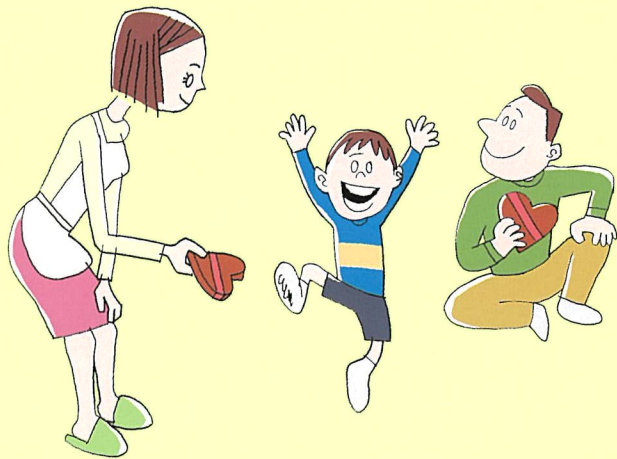


バレンタインデー、
モテる人ほど健康になる!?

銅を豊富に含むチョコレート

チョコレート、それは心を和らげ、罪深く、崇高なものである。それは誘惑的で、舌の上で心地よい甘さを広げるものである。その快樂主義的な楽しみ方は、その昔アステカ王やスペイン王に献上され、また新婚者など特別な人間のために取っておくものであった。こんにちでは、世界中で何百万もの人々が、チョコレートで甘い魅力の虜になっている。しかし



ながら、チョコレートが銅を豊かに含む食品であると知っている人は少ないようである。

カリフォルニア大学の栄養学・内科のCarl Keen教授は、「カカオ豆には銅が豊富に含まれており、しかも幸いなことに、多くの銅は豆がココアやチョコレートに加工されても残留する」と報告している。

さまざまな理由で、ダークチョコレート中の銅含有量はミルクチョコレートに比べ非常に多く含まれていることがわかつている。ダークチョコレートは、0.75ミリグラムもの銅を含む場合がある。この量は子供に対して出されたUS Recommended Daily Allowance (RDA: 薦められる一日の摂取量)の100パーセントを超す量であり、十代や大人に対するRDA値の80%余りになる。一方、三オンスバーのミルクチョコレートは約0.28ミリグラムの含有量で、これは十代や大人のRDA値の20パーセントに相当する。

栄養学会誌に公表された研究では、アメリカ人はダークチョコレートキャンデーや他のチョコレート製品から最も多く銅を摂取していると言う。

その論文の共著者で、ネブラスカ大学の栄養科学者・応用栄養学者のNancy Betts氏は「チョコレートを食べるアメリカ人は、銅の摂取量の約10パーセントをチョコレートから取っている」と報告している。その他、栄養学の雑誌に公表された研究には、日常、銅摂取量の50パーセント以上をチョコレートから取っている人もいるという。

銅はすべての高等動物および植物に必須なミネラルである。銅が欠乏すると作物は枯れ、動物は成長が遅れたり、骨がもろくなったり、運動能力の失調など、さまざまな病気をひき起こす。人間の場合には、貧血や、動脈硬化が促進されると言われている。これは銅が、直接結合はしないが、血液中のヘモグロビンの形成、赤血球の生産、血液の健全化に触媒のような働きをするからである。銅は赤血球の十分なレベルを維持するとともに、エネルギー代謝に関係する酵素のために必要とされる。

銅は身体がいくつかの機能を正常に働かせるために必要である。すなわち心臓血管や神経の健康、結合組織の形成、骨の発達を促進させるのである。その大切な銅を、人間は体内で作ることができない。食物から取るしかないのである。

銅の摂取量が少なすぎると、欠乏症になることがあり、Keen教授

は「子供の銅欠乏は成長障害を起こすだろう。大人が欠乏すると、貧血症を伴う代謝障害、心臓および循環機能障害、骨の異常、神経系、免疫系、肺、甲状腺、すい臓、腎臓に対する合併症が生じる恐れがある」と警告している。

栄養学のエキスパートは、軽い銅欠乏症は先進国で共通しているという見解を持っているが、しかし栄養学の研究によれば、チョコレートの消費量は、銅の食物摂取量と明らかに相関関係がある。

バレンタインデー、チョコレートを口にするのにいささかの戸惑いを覚える人もいるかもしれない。もし太りすぎやカロリー過多がそのおもな理由ならば、すべての種類の穀類、木の実、干しぶどう、貝類、動物の肝臓、豆類から日常的に銅を摂取することは可能である。

