のかかをでい

ポリフェノールは抗酸化作用などが注目さ れており消費者の関心も高いです。ポリフェ ノールが多く含まれる食品としてはワインや お茶、チョコレートなどがあります。最近で は高カカオでポリフェノールを多く含んでい るチョコレートを店舗で見かけます。また、 カカオにはカフェインとよく似た興奮作用や 利尿作用などがあるテオブロミンが含まれて います。そこでチョコレートにどの程度のカ カオポリフェノールとテオブロミンが含まれ ているかテストしました。

テスト品

○チョコレート 15点(12銘柄) *No.3、6、9、12は1つの商品。

テスト結果

○カカオポリフェノール含有量

最小が533mg/100g(No.1)、最大が3247mg/ 100g(No.15)でした。最小と最大の差は約6 倍でした。カカオ分の表示値が大きいほどカ カオポリフェノール含有量も大きくなる傾向 がありました。

○テオブロミン含有量

最小が137mg/100g(No.1)、最大が1141mg/ 100g(No.15)でした。最小と最大の差は約8倍



でした。カカオ分の表示値が大きいほどテオブ ロミン含有量も大きくなる傾向がありました。 ○モニター評価

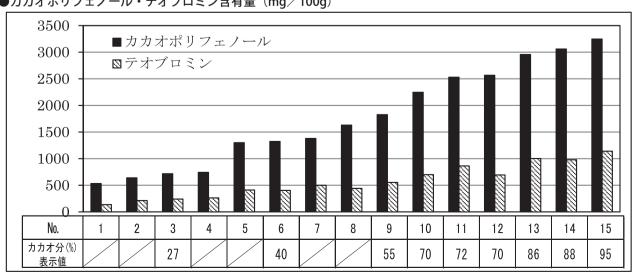
カカオポリフェノール含有量(カカオ分の 表示値)が異なる5種類のチョコレート (No. 3、6、9、12、15) を12名(男4名、女8

●モニター評価の結果

	モニター評価(点)									
No.	カカオ分 (%) 表示値	甘味	酸味	苦味	こく (カカオの 濃厚感)	口ざわり				
3	27	4.7	1.0	1.1	1.8	4.3				
6	40	4.1	1.4	1.7	2.3	4.1				
9	55	3.0	2.3	2.7	3.0	3.6				
12	70	2.2	3.3	3.3	3.8	2.8				
15	95	1.0	4.8	4.8	4.8	2.2				

○甘味、酸味、苦味、こくの評価:弱い←1・2・3・4・5→強い ○口ざわりの評価:粉っぽい←1・2・3・4・5→滑らか

●カカオポリフェノール・テオブロミン含有量(mg/100g)



●テスト品―覧とテスト結里

•	アスト品一覧と:	ア人ト紀	·果										
					テスト結果							テスト	
No.	商品名	カカオ 分(%) 表示値	内容量 (g)	購入 価格 (円/税 込み)	カカオポリ フェノール 含有量 (*1) (mg/100g) 測定値 (表示値)	テオ ブロミン 含有量 (mg/100g)	No.	商品名	カカオ 分(%) 表示値	内容量 (g)	購入 価格 (円/税 込み)	カカオポリ フェノール 含有量 (*1) (mg/100g) 測定値 (表示値)	
1	森永 DARS ダース/ ミルク		42	95	533	137	9	不二家(*2) LOOK4 Chocolate Collection ダーク CACAO55%	55	52	84	1827	
2	ロッテ ガーナ ミルクチョコレート		50	91	640	214	10	森永 カレ・ド・ショコラ カカオ70	70	101	278	2247 (2292)	
3	不二家(*2) LOOK4 Chocolate Collection ミルクCACAO27%	27	52	84	717	242	11	明治 チョコレート効果 CACAO72%	72	75	213	2530 (2540)	
4	明治 ミルク チョコレート		50	91	743 (708)	263	12	不二家(*2) LOOK4 Chocolate Collection ハイカカオ CACAO70%	70	52	84	2567	
5	明治 ブラック チョコレート		50	91	1300 (1280)	412	13	明治 チョコレート効果 CACAO86%	86	70	213	2957 (2940)	
6	不二家(*2) LOOK4 Chocolate Collection ビター CACAO40%		52	84	1323	404	14	森永 カレ・ド・ショコラ カカオ88	88	86	278	3060 (3125)	
7	ロッテ ガーナブラック チョコレート		50	91	1380	500	15	明治 チョコレート効果 CACAO95%	95	60	213	3247 (3480)	
8	森永 DARS ダース/ ビター		42	105	1630 (1405)	442	*1 *2	カカオポリフェノ- №3、6、9、12は1 オポリフェノール 測定値は合わせて3	つの商品。 含有量の表	内容量と 長示値は4種	:購入価格 重類合わせ	は1商品の	1

とりに換算。 は1商品の値。カカ て1600mg/100g。 測定値は合わせて求めると1609mg/100g。

テスト結果

テオ

ブロミン

含有量

(mg/100g

554

701

864

694

1004

980

1141

名) に試食してもらい、甘味、酸味、苦味、 こく(カカオの濃厚感)、口ざわりを評価(5 段階) しました。点数が高いほど「強い」・「滑 らか」、低いほど「弱い」・「粉っぽい」と評価。 カカオポリフェノール含有量が大きいほど 甘味が弱く、口ざわりが粉っぽく感じる傾向 がありました。また、酸味、苦味、こく(カカオ の濃厚感)は強く感じる傾向がありました。

表示

カカオポリフェノール含有量の表示が12点 $(N_0.3 \sim 6, 8 \sim 15)$ にありました。カカオ ポリフェノール含有量の測定値と表示値には 大きな違い(±20%以上)はありませんで した。

また、カカオ分の表示が9点(No.3、6、 9~15) にありました。

消費者へのアドバイス

・カカオ分の表示値が大きいほどカカオポリ フェノールが多く含まれていました。しかし、 カカオポリフェノールが多いチョコレートに はテオブロミンも多く含まれていました。テ オブロミンはカフェインとよく似た物質で興 奮作用や利尿作用などの生理作用がありま す。幼児やお年寄りなど敏感な人の場合には、 高カカオチョコレートの摂り過ぎに注意した 方が良いです。

・チョコレートには脂質や糖分も含まれてい ます。ポリフェノールのためにチョコレート を偏って摂り過ぎると、カロリーの摂り過ぎ になります。ポリフェノールだけに関心を持 つのではなく、食生活のバランスを考えて食 べましょう。