

# 栄養だより 2月

## こころの医療

## たいようの丘ホスピタル



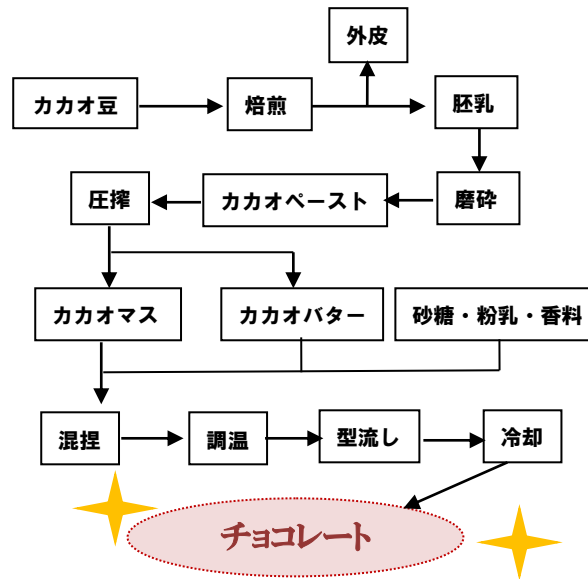
### ◇立春の候いかがお過ごしですか

まだまだ寒さが続く季節ですが、2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインにちなみ今回はチョコレートの話を専門的な事も交えて、お話ししたいと思います。

### ○チョコレートは何から出来ている？

チョコレートは言わずと知れた、カカオ豆と言う種実から出来ています。

カカオ豆は焙煎や磨砕（すり潰す）圧搾（絞る）行程をへてカカオマスとカカオバターに分けられます。このカカオマスとカカオバターを一定の比率で混合し、砂糖や粉乳、香料などを加えてよく練り、温度調整を行い、型に流し冷却することでチョコレートは作られます。



※豆知識…チョコは大きく分けて2種類に分類できます。

- ・ミルクチョコレート：製造過程で粉乳を混合したもの。いわゆる板チョコ。
- ・スイートチョコレート：製造過程で粉乳をまったく混合しないもの。製菓用

### ☆チョコレートの栄養

カカオマスに含まれる食物繊維でポリフェノールでもあるリグニンは、コレステロール低下作用や、抗腫瘍作用があるとされており、便性改善にも効果が期待できます。

### ○チョコレートの「くちどけ」の秘密！！

…チョコレートのおいしさを決定づける最大の要因は、口の中に入れた時の「くちどけ」の良さと言われています。このくちどけを決定づけるのが、カカオバターの結晶構造にあります。カカオバターは比較的低い温度で溶ける油脂であり、これを融解し再度固めた物をチョコレートと呼びます。この固まったカカオバターの結晶構造の違いにより、チョコレートの溶ける温度が変化し、くちどけの良さに影響を与えます。

結晶構造の違いは結晶多型現象と言われ、チョコレートの結晶多型はI～VI型までの6種類があります。この結晶構造の違いは、製造時の温度調節と、冷却によって変わります。

### ◎結晶多型と融解温度の違い

- ・I型：17.3℃
- ・II型：23.3℃
- ・III型：25.3℃
- ・IV型：27.3℃
- ・V型：33.8℃
- ・VI型：36.3℃

Q 市販品のチョコレートはどの型？

A, 一般的にはV型が市販品に適していると言われ、融解温度が室温より高く、体温よりも低い、絶妙な口どけをもつチョコレートと言われます。IV型は冬季限定のチョコレートとして売られていたりもします。

### ○くちどけの良いチョコレートの作り方

＜IV型＞	＜V型＞
①70℃の湯で削ったチョコレートをボールに入れ湯煎で溶かす。	①70℃の湯で削ったチョコレートの9割分をボールに入れ湯煎にかける
②55～60℃を保ち、5分間混ぜる	②50～60℃になったら湯から外し、溶けるまで混ぜる。
③湯を捨て水を張り、その上で26～27℃に冷ます。	③水を張り、②を33℃まで冷ます。
④型に③を流し、冷蔵庫で15分冷やした後、冷凍庫で10分以上冷やす。	④②1割分を入れ粒が見えなくなるまで混ぜ型に流し冷蔵庫で20分以上冷やす。