

## 幸せにするチョコレート

バレンタインのチョコレートの売上げは、約 1,200 億円。チョコレートの年間売上約 5,500 億円の実に 21%強を占めています。

### チョコレートの起源はメソアメリカ

メソアメリカというのは中央アメリカの真ん中あたりで、メキシコ南部～ホンジュラスあたりの地域を指します。アステカ文明やマヤ文明といった古代文明が栄えた土地です。紀元前 2000 年ごろからカカオの利用があったという記録があります。



### カカオ豆は通貨だった

カカオの用途はいくつかあり、その一つに通貨として利用されていたという記録があります。1300 年頃には当時のアステカ王国では労働の対価にカカオ豆を渡す、税をカカオ豆で納めるなど、商取引の基準にカカオ豆を用いていました。

### 飲み物で薬だった？

とうもろこしや香辛料と混ぜ合わされたスパイシーな飲み物だったそうです。

### チョコレートの世界への広がり歴史

メソアメリカで生まれたチョコレートはヨーロッパに広がっていきます。ヨーロッパへの上陸は16世紀。コロンブスは 4 回目の航海の際、ヨーロッパ人で初めて存在を知りましたが、初めて飲用されたのは 1528 年、エルナン・コルテスがスペイン王カルロス 1 世にカカオを献上しました。疲労回復の薬として 100 年近くに渡りスペインの王侯貴族が独占することになります。

### ポルトガル、イタリアと広がるチョコレート

その後、ポルトガル、そこからイタリアへと広がっていきます。イタリアでは主に聖職者を中心に広がったという説があります。だからでしょうか、「ココアは飲料か食料か」つまり、断食の際に摂取できるかどうかという論争が起こり、ローマ教皇が飲料であると判断したそうです。

フランスやベルギーでは薬剤師とチョコレートからショコラティエが生まれ、高貴な職業へ

フランスには 1615 年、スペイン王女アンヌ・ドートリッシュとルイ 13 世の結婚がきっかけで伝わったと言われています。

マリー・アントワネットが病魔で臥せていた際、王室専属薬剤師のドゥボーヴがチョコレートに薬を混ぜて服用してもらう方法を考え、マリーは無事に回復したと言われます。このドゥボーヴはチョコレート専門店「ドゥボーヴ・エ・ガレ」を創業しました。また、ベルギーでは 1635 年に伝わってから、薬剤師が飲み物として販売していた記録が残されています。このような話からフランスやベルギーでは薬剤師がチョコレートを扱い、そこから生まれたショコラティエが高貴な職業として扱われた由来が垣間見られます。



### イギリスではコーヒーハウスでの提供も

イギリスには 17 世紀に上陸しますが、他の国と違っていたのは早くから庶民にも手が届くものとして広がっていったことです。

### アメリカにチョコレートが帰ってくる

ヨーロッパで発展していったチョコレートですが、発祥の地アメリカにも帰ってきます。最も古い記録として 17 世紀、コーヒーハウスで出されたという記録が残されています。ナイトチョコレートはアメリカのホテル発祥と言われる。

### 日本での最初の記録は18世紀の長崎

日本は鎖国をしていたこともあり、他の国より遅れてチョコレートと出会っています。1797 年、長崎出島の文献にオランダ商人から持ち込まれたチョコレートの記述が残っており、日本でのチョコレートの歴史のはじまりと言われます。しかし、公式記録は 1873 年岩倉具視が欧米視察時にフランスで工場見学を行い、公式報告書に記録したことがチョコレートの歴史の始まりです。



チョコレートの最初の販売は米津風月堂 最初の製造は森永製菓

商業として日本初のチョコレート加工製造・販売を行ったのは米津風月堂(現在の株式会社東京風月堂)です。1878 年に原料となるチョコレートを輸入し、ヨーロッパの菓子職人が加工・製造を行いました。また、実際にチョコレート製造を行ったのは森永製菓創業者の森永太郎が最初でした。1899 年、アメリカから持ち帰った製法を元に、チョコレート菓子を製造していきます。



### 健康や美容にもメリット大！チョコレートの効果・効能

チョコレートの期待できる効果は、以下の 5 つです。

#### ●健康サポート

チョコレートの主原料であるカカオポリフェノールは、優れた抗酸化作用(体をサビさせない作用)があるため、動脈硬化や高血圧など、生活習慣病の予防に有効です。また抗酸化作用により、花粉症などのアレルギー症状を緩和したり、脳卒中や心臓病のリスクを軽減するなど、さまざまな健康効果が期待されています。

#### ●ダイエット

ダイエットに有効といわれているのは、チョコレートに含まれているリグニン(食物繊維)と、カカオプロテイン(タンパク質)という成分の働きによるものです。



#### ●肌悩み改善

シミ・シワ・たるみなど、肌悩みの原因は活性酸素です。カカオ豆に含まれるポリフェノールの抗酸化作用は、増えすぎた活性酸素を除去する働きがあります。そのため、お肌のトラブル改善を期待できます。

#### ●便秘改善

チョコレートはリグニン(食物繊維)が多量に含まれている食べ物です。腸の動きをサポートしてくれ便秘を改善するのに役立ちます。

#### ●精神を安定させリラックスさせる効果

カカオポリフェノールが持つ高い抗酸化作用は、精神の安定を促します。さらにテオブロミンには自律神経を整える働きがあります。