

～山の薬剤師だより 令和8年2月号～

カカオに含まれる成分と注意点

NPO 法人山の薬剤師たち

佐古 沙織

2月はチョコレートを口にする機会が増える季節です。チョコレートの原料であるカカオには、健康に良い成分が含まれる一方、薬と相互作用を起こす可能性のある成分も含まれています。

カカオはもともとお菓子ではなく薬として使用されていた植物です。古代中南米では、カカオ豆は滋養強壮や疲労回復を目的とした飲み物に用いられ、体調を整えるためには貴重な存在でした。現在のように砂糖を加えた甘いチョコレートではなく、苦みのある薬用の飲料として扱われていました。

チョコレートは、カカオの含有量や成分によっていくつかの種類に分けられます。ビターチョコレート（カカオマス40～60%）は乳製品が含まれていないため、カカオ特有の苦みや渋みが特徴です。一般的によく食べられているミルクチョコレートは、ビターチョコレートの原料に乳製品や砂糖を足したものです。また、ホワイトチョコレートはカカオの種から脂肪分のみを取り出し作られているため、苦みや中毒成分であるカカオマスやテオブロミンを含まないため嗜好品として安心です。

チョコレートの原料であるカカオマスにはカフェイン、カフェインと構造が似たテオブロミンやカカオポリフェノールが含まれます。カフェインやテオブロミンには脳を興奮させる作用があり、摂りすぎると眠りにくくなったり、動悸を感じたりすることがあります。そのため、睡眠薬や抗不安薬を服用している方では薬の効果が弱く感じられることがあります。血圧や心臓の病気で治療中の方では、血圧が高く脈拍は早くなる場合があるため注意が必要です。また、抗うつ薬を服用している方は、大量摂取すると不安感や手の震えなどが現れることがあります。さらに、カカオポリフェノールは生活習慣病予防や肌の老化防止など抗酸化作用が期待されますが、摂り過ぎると胃不快感、頭痛や不眠を起こすことがあります。

カカオの含有量の高いチョコレートほど、これらの作用は強くなります。健康な成人であっても、高カカオチョコレート（カカオマス70%以上）は1日20～25g（板チョコ約1/3～1/2）程度を目安とし、コーヒーやお茶など他のカフェインを含む飲み物と合わせた摂取量にも気を付けましょう。不眠や不安感が出やすい方は、高カカオチョコレートは1日10～15gまでとし、夕方以降の摂取は控えてください。また、高血圧や心疾患のある方は少量または毎日の摂取を控えましょう。ミルクチョコレートは1日30～40g程度を目安にしてください。ただし、糖質や脂質が多いため健康目的での摂取は控えめにしましょう。

チョコレートは身近な食品ですが、身体に影響のある成分を含んでいます。昔は薬として使われていたからこそ、健康に良いからと食べ過ぎるのではなく、上手く生活に取り入れ、少量を継続することが大切です。

