

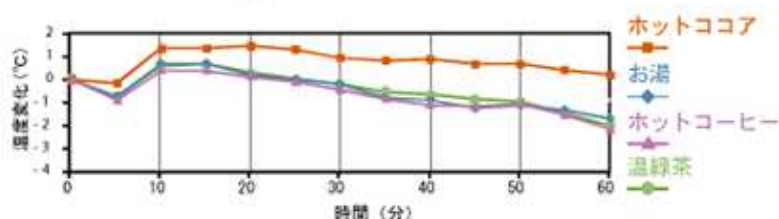
## 猛暑からの季節の変わり目、朝晩の冷えによる体調不良に注意 温かいココアで体の冷えを改善して、急な気温の変化から体をプロテクト

「ココア」はおいしいだけでなく、健康をサポートする力を幅広くもつ飲料です。

森永製菓株式会社(東京都港区芝、代表取締役社長・新井徹)は、1998年より、ココアの機能性について研究を重ね、健康維持に役立てられるよう取り組んできました。

ココアの健康機能は、インフルエンザウィルスの感染抑制効果やO157などの病原性細菌に対する抗菌・殺菌効果、創傷治癒促進など多種多様にわたりますが、今回は秋冬の体の冷え対策に有用な「体温保持効果」についてご紹介します。

飲料摂取後の温度変化



※被験者(12名)の結果をまとめたグラフ  
※人によって効果の程度は異なるが、平均するとココアが他の飲料に比較し温度上昇の維持が長く保たれている。

### 今年の猛暑と季節の変わり目

9月に入っても30 以上が続いた今年の猛暑は彼岸過ぎから一転し、朝晩が20 を切るなど、急速に冷え込みはじめてきました。気温変化が急激で、体調を崩しやすくなっています。

今年は、国内観測史上最高の41.0 (高知県)が記録されるなど、いままでに体験したことのないような猛暑でした。エアコンのきいた室内と暑い室

外との往復は温度差が激しく、体温調節をつかさどる自律神経等の不調を招きやすくなります。特に今年は猛暑により外気温と室温の差が大きかったため、自律神経への影響が大きかったと推測されます。

### ちょっとした工夫で冷えを改善

このように、自律神経が不調なまま、急速に温度の下がる秋冬にはいると、冷え体質をもとに戻すきっかけをなくしてしまうため、早めの対策が必要です。たとえば、オフィスや学校でいつも飲んでいるものを変えるだけでも体の冷え改善に効果があります。

### 【2013年夏 猛暑の記録】

- ・国内最高気温の**記録更新** (高知・四万十市41.0度)
- ・猛暑日の連続**記録更新**  
(大阪市17日連続・福岡市17日連続・奈良14日連続など)
- ・夏場の最低気温の**記録更新**  
(8/11、東京。最低気温が30.4度。138年ぶり史上2度目の高さ。)
- ・全国90地点で史上最高気温を**更新**  
(全国927の気象庁観測点の約1割で記録更新)

報道などから作成

森永製菓では、飲料による冷え改善の効果を比較検討するため、冷えやすい体質「冷え性」を自覚する女性 12人を対象に、ココアと緑茶など他の嗜好飲料の冷え性に対する効果について実験しました。

## ココアの冷え改善効果

実験では、冷えの自覚がある女性12人に、同一環境下で嗜好飲料を摂取して、手の甲の表面温度を5分ごとに測定し、変化をみました。

(実施:2002年)

手先の温度変化を「見える化」するサーモグラフィーの結果一覧から、ココアが他の飲料に比べて、手先の温度を維持しているのがわかります。

最終的に、ココア以外の飲料を摂取した後は、一度手先の温度が上昇した後、すぐに下がっていくのに対し、ココアは平均して、実験開始時より1 強、高い状態が40分ほど続き、その後もなかなか下がらない状態が続く結果が得られました。

このことから、ココアが他の飲料にくらべて、身体の末梢部(手足)の血流を改善し、ゆっくりと長く冷え性を抑制する効果があると考えられます。

「ココア」のゆっくりと長く冷えを抑制する効果に対して、食品の温冷作用研究の第一人者である滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科の灘本知憲教授は「ココアに含まれる『ポリフェノール』や『テオブロミン』は血管拡張作用のあることが報告されており、特に体末梢部(手や足の先)の血液循環を改善することで、ゆっくりと長く冷えを抑制できると考えられます。」と話しています。

急激な気温変化で体調を崩しがちな季節の変わり

目に、体が冷えてきたなと感じたら、いつも口にしてる飲料をココアに変えてみてはいかがでしょうか。

[参考] 森永製菓のココアに関する機能性研究の結果については、ココアの原料となるカカオを中心に、様々な角度から掘り下げ調査した情報サイト「Cacao Fun」をご覧ください。( <http://www.cacaofun.jp> )

