

# 甘いチョコよりビターチョコ



神経内科 たかみや もとのり 高宮 資宜 先生

香西先生の後任として、同じく岡山大学神経内科から赴任して参りました高宮資宜(もとのり)です。一昨年も平成病院に勤務していたのですが、一年経っても殆どが顔なじみの職員さん達ばかりで、古巣へ戻って来られたような安堵感を覚えております。

本年平成25年に当院は創立25周年という節目を迎えるにあたり、初代理事長(現名誉理事長)高尾武男先生から高尾聡一郎先生へと理事長交代がなされました。一方で私、高宮資宜は今年で生誕34周年を迎えるにあたり、数字上は節目でも何でもありませんので、11月1日がき

たら例年通りチョコレートケーキを美味しく頂きたいと思えます。

(チョコレートに含まれる)カカオポリフェノールには優れた抗酸化、抗炎症作用が認められており、高血圧や糖尿病、動脈硬化、心臓病、癌に対する予防効果を有するのみならず、近年は脳血流の改善効果や脳神経細胞への保護効果により、認知症を予防する可能性も注目されているようで、チョコレート好きにとっては朗報と言えるのではないのでしょうか。

ちなみに私が例年チョコレートケーキを食べるのは、この様な健康志向からではなく、ただチョコレートが好きだけです。甘党なのです。

それはさて置いて、このすばらしい効能が期待されるカカオポリフェノールですが、実は一般に我々が口にするような通常のミルクチョコレートやミルクココアなんかには殆ど含まれておらず、ダークチョコレートや純ココアに多く含まれているようです。世の中そんなに甘くはないのです。純ココアは大抵のスーパーマーケットのココアコーナーに陳列されていますが、

大半の方は見向きもされないでしょう。

私は以前一時的に純ココアを購入して試行錯誤した経験がありますが、この文章を書いていると久々に再挑戦したくなってきています。ちなみに私が以前純ココアを購入したのは、いわゆる健康オタクだからというわけではなく、私が単に少数派の人間だったというだけのことです。チョコ好き人間の気まぐれです。このとても苦い純ココアですが、たとえば甘いチョコケーキにたっぷり振りかけて大人のビターチョコケーキにしてみてもいかがでしょうか。『良薬は口に苦し』と言いますので、そのまま溶いて薬として服用しても良いでしょう。お勧めはしませんが、人間色々、それぞれが楽しみながら長続きできる健康習慣を身につけて、明るく前向きに歳を重ねて参りましょう。では、これから運動がてら近くのスーパーにココアでも買いに行くとしましょうか。今年も皆さんが明るく健康に過ごせますように！

高宮先生は入院患者さんの主治医と、外来では毎週月・木曜午前の神経内科外来と毎週火曜午前のもの忘れ外来を担当されています。

Doctor's Eyes