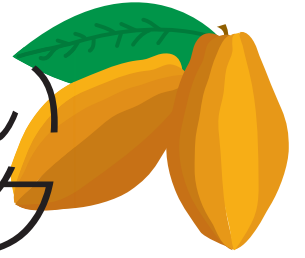


## 肌にうれしい成分がいっぱい その気になる働きをチェック



### さまざまなシーンで活用されるカカオの働き 〈カカオバック〉に注目

ココアとして飲む以外にも、カカオの利用は広がっています。伊豆・北川温泉の「つるや吉祥亭」では、タラソの代わりにカカオパウダーを使ってバックをする「カカオエステ」を実施。カカオのどんな働きが生かされているのでしょうか。

#### アロマ効果と保湿で心地よくなめらか肌に

「カカオは美肌効果が高く、その大きな特徴はミネラルです」と話すのは、つるや吉祥亭内にある施設「スパトリートメント海」の与那覇寿美さん。「通常海藻や海水を利用するタラソセラピーを行っていますが、カカオにも亜鉛など多くのミネラルが含まれています。ベネズエラ産クリオロ種という貴重なカカオ豆からとれる、高純度のカカオパウダーをライスパウダーと混ぜたカカオバックを肌に塗っていきます。保湿成分、抗酸化作用で肌を整える成分を浸透させやすいように温めて、その後スクラブ、カカオバックを洗い流すと、うるおいのあるつやつやの肌に」。最後に濃いココアを飲んで、体の内外からカカオの恵みを受けられる流れです。

特に注目なのはアロマの効果だそう。「カカオの香りに女性はホッと癒され、より高い効果をもたらします」(与那覇さん)。心身ともにリラックスし、心地よくなめらか肌を手に入れる…カカオは想像以上に豊かな働きをしてくれるようです。

良質のカカオ豆からとるカカオパウダーにライスパウダーをブレンド



カカオバックを全身に塗り5~7分。まさにカカオのアロマに包まれる時間



最後に高濃度のココアを飲むことで、体の中からカカオの有効成分をとり入れる

つるや吉祥亭 静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉  
☎0557 (23) 1212  
<http://www.tsuruya-kisshotai.com>

グンと寒い時季になっておいしいのがココア。そのココアの原料であるカカオには多くの成分が含まれ、それらが総合的に作用することで美しい肌に導く効果が期待されるといいます。そのカカオに秘められた肌への働きとは？

「ココアは単なる飲み物というより、いろいろな栄養素や食物繊維を豊富に含む、手軽な食品とらえても良さそうですね」という佐藤さん。その言葉通り、例えばココア1杯に含まれる鉄分は、ほうれん草2分の1に相当します。鉄分は血液中の赤血球の構成成分だから、皮膚細胞に栄養や酸素を供給して健康的な肌を保つほか、女性に多い貧血予防にも欠かせない成分。

おなかの調子を整える食物繊維も、ココア1杯でセロリ3分の2本と同量とれるのがいいですね。また、濃

「ココアは単なる飲み物というより、いろいろな栄養素や食物繊維を豊富に含む、手軽な食品とらえても良さそうですね」という佐藤さん。その言葉通り、例えばココア1杯に含まれる鉄分は、ほうれん草2分の1に相当します。鉄分は血液中の赤血球の構成成分だから、皮膚細胞に栄養や酸素を供給して健康的な肌を保つほか、女性に多い貧血予防にも欠かせない成分。

おなかの調子を整える食物繊維も、ココア1杯でセロリ3分の2本と同量とれるのがいいですね。また、濃

度が高ければそれだけ成分も多いということ。最近では高濃度のココア商品も出てくるので、とりいれてみてはいかがでしょうか。

「食へ物に関してはアレルギイコレが、いんと情報があたさんあるし、何が必要なのかは人によって異なります。ですが大切な栄養素をたくさん含むココアに、タンパク質やビタミンを補える卵を合わせれば、手軽で栄養バランスのとれた朝食になるのでぜひ活用してほしいです。」

「ココアは単なる飲み物というより、いろいろな栄養素や食物繊維を豊富に含む、手軽な食品とらえても良さそうですね」という佐藤さん。その言葉通り、例えばココア1杯に含まれる鉄分は、ほうれん草2分の1に相当します。鉄分は血液中の赤血球の構成成分だから、皮膚細胞に栄養や酸素を供給して健康的な肌を保つほか、女性に多い貧血予防にも欠かせない成分。

おなかの調子を整える食物繊維も、ココア1杯でセロリ3分の2本と同量とれるのがいいですね。また、濃

亜鉛、ポリフェノール：美しい肌へ導く注目成分がこんなに！



佐藤秀美さん  
料理・栄養研究家、学術博士。大学卒業後、企業で調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士課程・博士課程を修了。専攻は食物学。現在は放送大学をはじめ、複数の大学で講師を務める。著書に「食品学I」(共著、同文書院)、「イキイキ食材図鑑」(監修、日本文芸社)など

