

チョコレートは超危険食品 強い依存性、糖尿病の恐れ… 妊婦や子供は摂取要注意

毎年、2月14日はバレンタインデーと呼ばれ、世界的に男女が愛を誓う日とされています。しかし、女性から男性にチョコレートをプレゼントする習慣があるのは、実は日本と韓国だけといわれています。この習慣は主に製菓業界、中でも大手菓子メーカーのロッテによって広められたといわれています。

日韓の両国民は、同社をはじめとした製菓業界の販売戦略に乗せられていることに気づくべきでしょう。そして、実はチョコレート自体が危険な食品であることを認識すべきです。

私自身、チョコレートで苦い体験をしたことがあります。25～26年前、都内にあるロッテ本社に取材に行った際、帰りに手提げ袋いっぱいチョコレートやガムをいただきました。家に持って帰り、当時飼っていたプチという小型犬にチョコレートを食べさせたのです。

それから1時間ほどたった頃、娘が「お父さん、プチが大変」と悲鳴を上げました。プチは嘔吐を繰り返し、全身がけいれんを起こして震えていたのです。「これはまずい」と、夜間診療を行っている動物病院に車で連れて行きました。獣医師に「何か特別なものを食べさせましたか？」と聞かれ、「チョコレートを1枚あげました」と言うと、プチにはすぐに催吐処置が施されました。すると、汚物としてたっぷりのチョコレートが胃から出てきたのです。

処置が終わると、獣医師からは「チョコレートには、犬にとって非常に有害なテオブロミンという成分が入っているので、絶対に与えてはいけません。命に関わります」と、きつく注意されました。

テオブロミンは、カフェインと同じように興奮作用、利尿作用、心悸亢進などが起こり得る物質です。犬は人間よりテオブロミンやカフェインの代謝機能が低いので、摂取すると害になってしまいます。幸い、プチの場合は処置が早かったので事なきを得ましたが、飼い主として自分の無知を猛省したものです。

そして、同時に「動物（犬）にとって危険な食べ物が、人間にとって100%安全なわけがない」と思いました。

実際、アレルギー専門医の間では、チョコレートは人間にとっても要注意食品とされています。特に金属アレルギーのある人の摂取は禁物です。チョコレートにはニッケルやクロムが含まれているので、アレルギー症状を悪化させてしまうからです。

実は砂糖のかたまりに近いチョコレートも

また、チョコレートは非常にカロリーが高い食品です。メーカーや商品によって違いはありますが、ほとんどのチョコレートには砂糖が使用されています。パッケージの裏などに書かれている原材料名を見てみましょう。そこには、使用量が多い順に記載されているので、最初に「砂糖」と書かれている場合はチョコレートとは名ばかりで、実質的には“砂糖のかたまり”であるともいえます。砂糖には強い依存性があり、摂取し続けた結果、糖尿病や低血糖症などを誘発することもあります。

原材料名の最初にカカオマスと表示されているチョコレートは、砂糖の使用量は比較的少ないでしょう。しかし、カカオマスが多いということはカフェインの含有量も多くなるので、子供や妊婦は要注意です。いずれにせよ、チョコレートは、実は思っているよりも危険な食品なのです。

こういったことを考えると、バレンタインデーにチョコレートをプレゼントするなどというのは、バカげた行為に思えてくるのではないのでしょうか。

(文=郡司和夫/食品ジャーナリスト)