

チョコミントの効果



チョコミント人気が高まっており、チョコミントをこよなく愛する方々は『チョコミン党』と呼ばれています。「大好き派」と「苦手派」にはっきりと好き嫌いが分かれる珍しいフレーバーですが、そんなチョコミントの効果についてまとめてみました！



効果① リラックス効果

ミントの香りは何となく気分が落ち着く…そんな人も多いのではないのでしょうか。「ミント」には、気分を鎮めリラックス効果があるとされています。また、カカオに含まれる「ポリフェノール」には、緊張を和らげリラックス効果が得られる作用もあります。

効果② 精神安定作用

チョコレートに含まれる「カカオ」には、カフェインに似た「テオブロビン」という成分が含まれます。このテオブロビンは精神をリラックスさせ、神経を落ち着かせる働きを持っています。

効果③ 気分転換

ミントに含まれる「リモネン」は、頭をスッキリさせ気分転換に効果があるため、ストレス解消に持ってこい！です。何となく疲れたなあ〜という時にもオススメです。

効果④ 仕事の効率アップ

ペパーミントの主成分である「メンソール」は、リフレッシュ効果が高いため、頭をスッキリさせ、集中力を高めることに繋がります。仕事の合間に一口いかがでしょうか？

効果⑤ 食後にオススメ

実は「食後にチョコミント」は理にかなっています。なぜなら、チョコレートはデザートになり、メンソールは胃腸の働きを整える効果があるからです。

日本のチョコミントのルーツ「サーティーワンアイス」

日本のチョコミントのルーツを辿ると、サーティーワンアイスクリーム(バスキン・ロビンス)の「チョコレートミント」だそうです。

アメリカ・カリフォルニア州生まれのサーティーワンアイスクリームでは、創業時の1948年(昭和23年)からチョコレートミントフレーバーが販売されていました。日本上陸は1974年(昭和49年)。

当時は「この青いアイスは何だ!?!」と衝撃を受ける人も多かったようですが、次第に新鮮さが話題となり、人気商品になりました。



チョコミント 意見の違い

大好き派	苦手派
・爽快感がクセになる	・歯みがき粉みたいな味にする
・見た目が好き	・清涼感が苦手
・甘すぎない	・(そもそも)味が嫌い

皆さまはチョコミント、お好きですか？ 苦手ですか？ 食わず嫌いの方は、ぜひ一度チャレンジしてみてください。様々な効果が期待できますよ♪