

<原文>

## How sweet! A daily dose of dark chocolate may cut your risk of diabetes

AILS CHANG, HOST: If you're a **chocolate** lover, the results of a new health study may come as a sweet surprise. NPR's Allison Aubrey reports on what scientists found when they evaluated the eating habits of thousands of people over many years — some who ate milk chocolate and others who preferred dark.

ALLISON AUBREY, BYLINE: The idea that chocolate may offer some health benefits is not new. Cacao is loaded with **compounds** called **polyphenols** that may help fend off **inflammation** and even help improve our **moods**. Now, a new study finds people in the habit of eating a little dark chocolate, about an ounce a day, had a 21% lower risk of developing **Type 2 diabetes** compared to people who don't consume it. Here is study author Qi Sun of the T.H. Chan School of Public Health at Harvard University.

QI SUN: To be honest, we are a little bit surprised to see that this is a really significant difference between dark chocolate and milk chocolate.

AUBREY: Among people who regularly ate milk chocolate, there was no reduction in the risk of diabetes, which Sun says isn't a big surprise given what it's made of.

SUN: We know it contains a lot of sugar, **saturated fat** and has lower contents of cocoa.

AUBREY: Over the course of many years, milk chocolate-lovers tended to gain weight, which contributes to the risk of diabetes, whereas dark chocolate-eaters did not. This may help explain the findings. And there's also research to show that dark chocolate can help improve **insulin sensitivity** in healthy people. Insulin sensitivity is a measure of how well a person's cells are responding to insulin, which is the **hormone** that regulates **blood sugar**. Jeffery Tessem is a researcher at Brigham Young University.

JEFFERY TESSEM: **Pre-diabetes**, leading into diabetes, is a huge risk factor in terms of overall health and overall quality of life.

AUBREY: Tessem says when people develop diabetes, the problem starts with the **beta cells**, which produce insulin in our bodies. Tessem and his collaborators did a lab study

where they gave the compounds found in dark chocolate to beta cells to see how they'd respond.

TESSEM: What we were able to show is that the beta cells are able to release insulin at a better rate, which would then result in greater **clearance** of the blood sugar.

AUBREY: Tessem says it's too soon to say whether it works the same way in our bodies, but the results are yet another signal that these compounds in dark chocolate may be beneficial. But here is an important caveat. Dark chocolate seems beneficial **in moderation**.

TESSEM: It wasn't huge amounts of dark chocolate that the individuals were consuming. It was around an ounce.

AUBREY: Enough to get the benefits while also enjoying the pleasure of a nice piece of dark chocolate. Allison Aubrey, NPR News.

<日本語訳>

## 甘〜いニュース：ダークチョコレートを毎日食べると糖尿病リスクが減少！？

アイルサ・チャン（司会）：もしあなたがチョコレート好きなら、新しい健康調査の結果は甘い驚きかもしれない。NPRのアリソン・オーブリーは、科学者たちが何千人もの人々の長年にわたる食習慣を評価した結果、ミルクチョコレートを食べる人もいれば、ダークチョコレートを好む人もいることを発見した。

アリソン・オーブリー（記者）：チョコレートが健康に良いという考えは新しいものではない。カカオにはポリフェノールと呼ばれる化合物がたくさん含まれており、炎症を防いだり、気分を良くしたりする働きがある。今回、新しい研究で、1日1オンス程度のダークチョコレートを食べる習慣のある人は、そうでない人に比べて2型糖尿病の発症リスクが21%低いことが明らかになった。ハーバード大学T.H.チャン公衆衛生大学院の研究著者チー・サン氏のコメントである。

チー・サン：正直言って、ダークチョコレートとミルクチョコレートの間に本当に有意な差があることに少し驚いています。

オーブリー：ミルクチョコレートを常食している人では、糖尿病のリスクは減少しなかった。

サン：ミルクチョコレートには多くの砂糖と飽和脂肪酸が含まれており、カカオの含有量も少ない。

オーブリー：長年にわたって、ミルクチョコレート愛好家は糖尿病のリスクを高める体重増加の傾向にあったが、ダークチョコレート愛好家はそうではなかった。このことは、今回の結果を説明するのに役立つかもしれない。また、ダークチョコレートは健康な人のインスリン感受性を改善するのに役立つという研究もある。インスリン感受性とは、血糖値を調節するホルモンであるインスリンに対して、その人の細胞がどれだけうまく反応しているかを示す指標である。ジェフェリー・テッセムはブリガム・ヤング大学の研究者である。

ジェフェリー・テッセム：糖尿病につながる糖尿病予備軍は、全体的な健康と全体的な生活の質という点で、大きな危険因子です。

オーブリー：テッセムによれば、糖尿病を発症する場合、問題は体内でインスリンを分泌する $\beta$ 細胞から始まる。テッセムと彼の共同研究者たちは、実験室でダークチョコレートに含まれる化合物をベータ細胞に与えて反応を見た。

テッセム：私たちが示すことができたのは、 $\beta$ 細胞がインスリンをより良い速度で放出することができるということです。

オーブリー：テッセムによれば、我々の体内でも同じように作用するかどうかはまだわからないが、この結果はダークチョコレートに含まれるこれらの化合物が有益であるという新たなシグナルであるとのことである。しかし、ここで重要な注意点がある。ダークチョコレートは適量であれば有益である。

テッセム：ダークチョコレートを大量に摂取したわけではない。オンス程度です。

オーブリー：ダークチョコレートを美味しく食べながら、その効能を得るには十分な量ですね。アリソン・オーブリー、NPRニュース。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
chocolate	tʃák(ə)lət	チャ'カラトゥ	チョコレート
compound	kámpaʊnd	カン'パウンドゥ	化合物
polyphenol	pəlɪfí:nouɫ	パリフィ'ーノウル	ポリフェノール
inflammation	ɪnfləméɪʃən	インフラメ'イション	炎症
mood	mú:d	ム'ードゥ	気分
type 2 diabetes	táɪp tú: dàɪəbí:tɪz	タ'イプ トゥ'ー ダイア ビ'ーティーズ	2型糖尿病
saturated fat	sætʃʊrətɪd fæt	サ'チュレイティドゥ フ ア'トゥ	飽和脂肪
insulin sensitivity	ínsəlɪn sɛnsətívəti	イン'サリン センサテ ィ'ヴァティ	インスリン感受性
hormone	hóəməʊn	ホ'オモウン	ホルモン
blood sugar	bláɪd ʃúgə	ブ'ラドゥ シュ'ガア	血糖
pre-diabetes	pri:dàɪəbí:tɪz	プリー'ダイアビ'ーティー ズ	前糖尿病症
beta cell	béɪtə sél	ベ'イタァ セ'ウ	β細胞（B細胞）
clearance	klí(ə)rəns	ク'リアランス	除去
in moderation	ɪn mɒdəréɪʃən	イン マダレ'イション	適度で