

コーヒーブレイクしていますか？

お仕事の間に、家事がひと段落したときに、お子様とおやつの時間に、友人とおしゃべりしながら…
今月はコーヒーについてお話ししたいと思います。

コーヒー豆とは…

『コーヒーノキ』という木に実る果実の種子。
収穫時は白色の生豆で、それを乾燥・ローストすると
私たちがよく知っている茶色の焙煎豆となります。
豊かな香りと味わいが生まれ、生産地によって
酸味や苦味が様々。

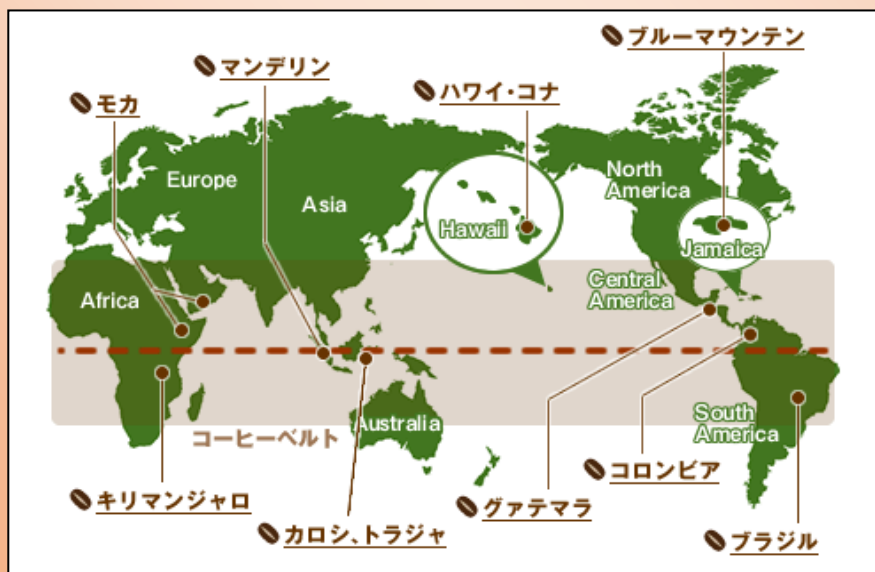
生豆



乾燥
ロースト



焙煎豆



南北緯 25 度の北回帰線・南回帰線の間でほとんどが生産されていて、
コーヒーベルトと呼ばれています。



1日のコーヒーの適量って
どのくらいなの？

実は日本には、カフェインの摂取基準値を設けていません。

アメリカ食品医薬品局のガイドラインに沿えば、カフェインの摂取量の上限は約 400mg とされています。

なのでコーヒー1杯のカフェイン量が 60mg と考えれば、1日あたり3~4杯が適量といえます。

朝のひととき
仕事の休憩時間
ここぞという頑張り時
休日ののんびりした時間帯

暑い日が続きますが、
コーヒーを飲んで
ホッとひと息
いかがでしょうか？



【利尿作用】

老廃物も一緒に
体外に排出してくれますが
飲み過ぎによる脱水に注意!

【活性酸素をおさえる】

適度なコーヒー摂取は
体内の活性酸素量の
バランスを良くし
老化やがんの予防に!

【胃液分泌を促す】

消化を助けてくれますが
過剰に摂取すると
胃が荒れてしまうので注意!

【リフレッシュ】

脳の中枢を刺激して神経系を興奮させる
作用があり、全身の細胞の働きも高まります。
眠くなくなったり
疲れが取れたりするのはこのため。
過剰に摂取すると自律神経のバランスを崩して
だるさを感じることもあるので注意!

カフェインを摂取する量や
タイミングで、身体に良く働くとき、
悪く働くときがあるので、
飲み方には気を付けましょう。



死亡リスクが下がる?!

血圧を下げる効果や呼吸器機能を改善する効果があると言われており、コーヒーを1日3~4杯飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ、心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患での死亡リスクが下がると言われています。

※ただし、1日4杯までは死亡リスクが低下しますが、
5杯以上だとリスクは高くなるという研究結果が出ています。

~国立研究開発法人 国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループの研究より~

糖尿病の発症を抑えてくれる?!

コーヒーに含まれるクロロゲン酸が血糖値の抑制に関わっている可能性があると言われており、糖尿病と診断されていない方で、コーヒーを飲む回数が「週5回以上」の人は、「週1回未満」の人に比べ、2型糖尿病を発症するリスクが約半分だったという研究結果が出ています。

※ただし、糖尿病の方がコーヒーを飲んでも血糖値が改善されるわけではないので、注意が必要です。

~虎の門病院内分泌代謝科(当時)の野田光彦部長らの調査より~