

# 「コーヒー」で 健康アップ

## 健康効果が次々と 明らかになっているコーヒー

コーヒーをよく飲む人と飲まない人を比較した国内外の研究で、健康効果が次々と明らかになっています。

まず、コーヒーにはアルコール摂取による肝機能の低下を抑える効果や、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果があります。また、血管をしなやかに保ったり、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、心疾患や脳血管障害のリスクを下げることや、肝臓がんと子宮体がんの予防効果があることもわかっています。

こうした効果はおもに、豊富に含まれるポリフェノールのクロロゲン酸によるものです。ポリフェノールは抗酸化作用や炎症予防作用がある物質で、クロロゲン酸には紫外線によるシミを抑制する効果もあります。

## 脂肪燃焼効果も高く 体に悪い作用は少ない

コーヒーには覚醒作用のあるカフェインが含まれており、眠気を覚ましたり、集中力を高める効果はよく知られています。また、カフェインはクロロゲン酸との相乗効果で脂肪燃焼を促します。クロロゲン酸が脂肪の分解を促し、カフェインが分解された脂肪を燃焼しやすくするのです。

カフェインには自律神経の交感神経を刺激したり、胃酸分泌を促す作用もあります。コーヒーを飲むと「血圧が上がる」「胃が悪い」といわれるのはそのためですが、コーヒーの摂取で上がる血圧はごくわずか。また、空きお腹にコーヒーも胃酸過多でなければ問題ありません。



コーヒーは「体を冷やす」ともいわれますが、根拠はなく、むしろ代謝効率を上げるように働きます。

## カフェイン量に注意しよう

コーヒーにはさまざまな健康効果がありますが、カフェインをとりすぎると頭痛や心拍数の増加、不眠などをまねくため、コーヒー以外にも栄養ドリンクなどカフェインを多く含む製品に注意して、適量を守って飲むことが大切です。

欧州食品安全機関では、健康を維持するために成人（妊婦を除く）が習慣的に摂取するカフェイン量は1日400mg以下に抑えるべきとしています。200mlのコーヒーには約120mgのカフェインが含まれています。また、エナジードリンクなどは、缶やビン1本当たりコーヒー2杯分相当のカフェインが含まれています。

※妊婦は、カフェインが胎盤を通過し、胎児に悪影響を及ぼすため、1日200mg以下としています。

## コーヒーの健康効果を引き出すポイント



### コーヒーを飲むタイミング

#### 運動する1時間くらい前に飲むと 脂肪燃焼効果が高まる

- クロロゲン酸もカフェインも、摂取してから1～2時間後に血中でピークになるため、運動する1時間くらい前にコーヒーを飲むと脂肪燃焼効果が高まる。
- ブラックで飲むのがおすすめ。コーヒーに牛乳をたくさん入れると、牛乳のたんぱく質とクロロゲン酸が結合して、クロロゲン酸のパワーが落ちる。

#### お酒を飲んだあとやその翌朝に飲むと 肝機能の低下が抑えられる

- お酒を飲んだあと、デザートやラーメンでシメずにコーヒーでシメる。ただし、夜遅くにコーヒーを飲むと睡眠に影響するため、カフェインレスコーヒーを選ぶ。
- 翌朝もコーヒーを飲むと、アルコールの代謝で疲れた肝臓を元気づけることができる。

#### 食事中や食後に飲むと 血液がサラサラに保たれやすい

- 脂っこい食事をとると血液がドロドロになって血小板が固まりやすく、血栓（血のかたまり）がでやすい。食事中や食後にコーヒーを飲むと血小板が固まるのを防ぎ、血液がサラサラに保たれる。
- 血小板が固まるのを抑制する効果は、コーヒーの香り成分にもある。

#### 昼寝をする前に飲むと そのあとの集中力が高まる

- カフェインが脳に届くまでに20～30分かかるため、コーヒーを飲んでからすぐに20分程度昼寝をすると、起きるころにカフェインが効きはじめてシャキッと起きることができる。
- このコーヒー効果は、「コーヒーナップ」（ナップは昼寝の意味）と呼ばれている。



### コーヒーの淹れ方

#### ペーパーフィルターやネルを使う

- コーヒー豆にはコレステロール値や中性脂肪値を上げる精油成分が含まれる。コーヒーを抽出するときフィルターを使うと、この成分が除去される。
- 自分でコーヒーを淹れるときは、蒸らし時間を長くとりながら、ゆっくり抽出するとよい。



### コーヒー豆の煎り方

#### 浅煎りと深煎りでは成分が違う

- コーヒー豆の焙煎は浅煎りから深煎りまで8段階あり、浅煎りはクロロゲン酸が多く、深煎りはリラックス作用のある成分が多い。カフェイン量は同じ。
- 煎り方が浅いと色が茶色く、酸味が強い。深いと色が黒く、苦味が強い。市販のコーヒーは中間の中煎りが多い。

