



# 栄養部便り 2018年3月



～コーヒーについて～

世界中でよく飲まれているコーヒーですが、皆さんは飲みますか？よく飲むからと言って健康を害するようなことはないですが適量(1日3～5杯)を超えて飲み過ぎてしまうと良くありません。コーヒーの成分や効果、注意点について知っておきましょう。

## コーヒーの主な成分はカフェインとポリフェノール

**カフェイン**は最も特徴的な成分。興奮作用や利尿作用などがあります。コーヒー以外にもお茶やココアなどにも含まれます。

**ポリフェノール**はコーヒーを焙煎した時の褐色や苦味、香りのもととなるクロロゲン酸の成分。コーヒーの健康効果に寄与していると注目されています。

各飲料のカフェイン含有量	
ドリップコーヒー	0.06g
インスタントコーヒー	4g
玉露	0.16g
煎茶	0.02g
番茶	0.01g
ほうじ茶	0.02g
玄米茶	0.01g
烏龍茶	0.02g
紅茶	0.03g
純ココア	0.2g

※抽出液100gあたりの含有量



## コーヒーの効果や効能



### ダイエット効果

カフェインとポリフェノールの作用で脂肪燃焼の効率アップ！

### 脳の活性化

コーヒーの香りが脳の働きを活性化し、神経伝達物質の分泌が増加！

### アンチエイジング

ポリフェノールが豊富なため抗酸化作用が。野菜や果物よりも吸収率が良い！

### 覚醒作用

カフェインには中枢神経を興奮させる効果が。ただし日常的に摂取している人は効果を実感しにくい。

### 消化の促進

コーヒーを飲むと消化液の分泌が増えるため消化を促進！食後のコーヒーはおススメ！

### リラックス効果

コーヒーの香りで右脳の情緒部分からα波が出てリラックス効果！

### 肝臓に良い

1日1杯以上のコーヒーを飲む人は飲まない人に比べ肝硬変の発症が20%以上低い！また、二日酔いを防ぐ効果も！



カフェインは耐性が付きやすい成分です。摂り過ぎると様々な悪影響がおこってきます！適量を守りましょう。



## コーヒーの飲み過ぎには注意を！

- 胃液の分泌が増え胃が荒れがちに。空腹時は特に注意を！
- 鉄分やミネラルの吸収を阻害する働きがある！
- 覚醒作用により体が興奮状態に。自律神経の乱れにも。
- 覚醒作用、興奮作用により睡眠の質が低下。睡眠3時間前から飲まないようにしましょう。

ご相談は栄養部まで