

なるざ 健康新聞

NO.130 令和5年12月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL：0776-77-2282
ホームページ：www.naruza.jp/

気温が下がり、温かい飲み物が欲しくなる季節になりましたね。毎日飲むという人もいるほど嗜好品として愛されているコーヒー。胃に負担がかかるから、身体に悪いという印象を持っている方もいらっしゃると思いますが、実は様々な健康効果があることが分かっています。今回はコーヒーの健康効果についてお話しします。

コーヒーの効果・効能7つ

健康によい？悪い？と議論が絶えないコーヒーですが、実は多くの健康効果・効能が証明されています。「こんな効果もあるの？」と驚いてしまうほど、コーヒーが私たちの身体に与える影響は大きいのです。

1. 頭をスッキリ、集中力を高める

コーヒーに含まれるカフェインにより、**頭をスッキリし、集中力を高める効果**があります。これは眠気を引き起こすアデノシンの働きを抑えることで、脳が覚醒するためです。



2. ダイエットをサポート

コーヒーを飲むと自律神経の働きが促進され、**脂肪の代謝が高まります**。また、コーヒーに含まれるポリフェノールには、**脂肪を消費しやすくする効果**もあります。ただし、カロリーの摂りすぎに繋がらないように、なるべくブラックで飲むことをおすすめします。

3. 体のサビを防いでアンチエイジング

コーヒーに含まれるポリフェノールには、**抗酸化作用という老化を防止する効果**があります。体に取り込んだ酸素から生成される活性酸素には、さまざまな物質と反応し、酸化させ、細胞にダメージを与えたり、老化を促進したりする働きがあります。その活性酸素が増えすぎないようにポリフェノールを摂取することで、シミ・シワ・たるみなどを予防することができます。

4. リラックスできる



コーヒーの香りやカフェインには**リラックス効果**があります。リラックス効果は焙煎の仕方によっても変化し、浅煎りと深煎りでは、**深煎りのほうが高い**ことがわかっています。疲れを感じた時にコーヒーを飲めば、手軽にストレスを解消できますね。

5. 糖尿病の発症リスクを下げる

コーヒーに含まれるポリフェノールにより、**食後の血糖値の上昇が抑えられる**そうです。「ストレスは血糖コントロールを悪化させる」と言われているほど、ストレスと糖尿病には深い関わりがあり、コーヒーの**ストレス緩和効果**も注目されています。

6. 肝臓・大腸がんの発症リスクを下げる

コーヒーには**炎症を和らげる作用**があり、肝炎の進行を防ぐことによって、肝がんを予防するのではないかと考えられています。

7. 動脈硬化性疾患の発症リスクを下げる

クワコゲン酸がもつ抗酸化作用は、**活性酸素を除去し、悪玉コレステロールが酸化するのを防ぐ**働きがあるので、動脈硬化を予防できます。動脈硬化を放置しておくと、血管が詰まったり、血栓ができたりして、脳梗塞や心筋梗塞を招くこともあります。



健康効果の秘密はコーヒーの 2 大成分にあり

【カフェイン】:眠気や倦怠感、頭痛などにも有効。医薬品にも使用

カフェインはコーヒー豆や緑茶、紅茶などに含まれる苦み成分です。カフェインがもつ作用は覚醒作用の他にも、尿の排泄を促す利尿作用、興奮させる交感神経刺激作用などがあります。コーヒーは食品の中でもカフェインを多く含んでいます。

【ポリフェノール(クロロゲン酸)]:抗ウイルス・抗がん作用、脂肪消費の亢進など

コーヒー豆には、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が多く含まれています。ポリフェノールは植物のほとんどに存在する色素や苦み成分で、抗酸化作用、抗ウイルス作用、抗がん作用など、体への良い影響が期待されています。特にクロロゲン酸は、脂肪消費の亢進、糖尿病発症リスク低減、血圧降下作用なども期待されています。コーヒーを 1 杯飲むと赤ワインと同程度のポリフェノールを摂取できます。

コーヒーを飲み過ぎるとカフェインの弊害も

健康に嬉しい効果をもつコーヒーですが、飲み過ぎには注意が必要です。

飲み過ぎによるデメリット:心拍数の増加、興奮など

通常の食事で摂取する分には基本的に心配はありませんが、コーヒーの飲み過ぎによるカフェインの過剰摂取によって、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、吐き気などの症状が起こることがあります。また繰り返しカフェインを摂取していると、カフェインへの耐性が出現し、体が反応しにくくなり、さらに多くのカフェインを求める「**カフェイン依存症**」に陥ってしまうことがあります。



1日あたりの適量は 3~4 杯まで

カフェインに対する感受性は個人差が大きいため、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しく、カフェインの一日摂取許容量は設定されていません。ただ、諸外国では 40mg/日を摂取上限としている国が多いようです。コーヒー 1 杯(150ml)あたりに含まれるカフェイン量は約 9mg なので、**適量は 1 日 3~4 杯まで**と考えられます。

コーヒーを飲むベストなタイミング

【昼寝前】:午後の仕事効率を上げる



コーヒー飲用後に短時間の昼寝をし、午後の眠気を回避する方法があります。**15~20 分の短い昼寝の直前にコーヒーを飲むのがコツ**です。これを行うことで、ストレスの軽減、夜の睡眠の質の向上、午後の生産性向上などの効果が期待できます。

【運動前】:脂肪燃焼効果を高める

運動の約 1 時間前にコーヒーを飲むと、中性脂肪が多く燃焼されるそうです。これはカフェインの中枢神経系の興奮を促す作用により、中性脂肪の分解が進むためだと考えられています。食後すぐに運動を行うと、エネルギー源として糖質を使用してしまうため、脂肪の燃焼効果を高めたい場合には、コーヒー飲用から 1 時間経過後がおすすめです。



空腹時や就寝前はなるべく避けて

コーヒーには胃酸分泌を促進する作用があり、空腹時に飲むと胃痛や胸やけに繋がる恐れがあります。また、カフェイン効果の持続時間は 3~4 時間と言われるため、就寝前に飲むと睡眠の質に影響しやすいです。どうしても飲みたい場合は、カフェインレスコーヒーにすることをおすすめします。

コーヒーを飲むタイミングや量に注意し、
さまざまな健康効果を期待しながらコーヒーを楽しみましょう。