

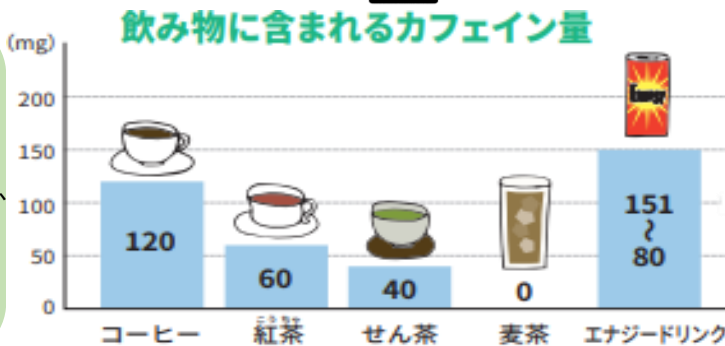


最近は朝晩涼しく過ごしやすい気候になってきました。涼しくなってくると温かい飲み物を飲むことが増えるのではないのでしょうか？10月1日は「コーヒーの日」です。今月はコーヒーについてお伝えします。

1983年に全日本コーヒー協会によって、10月1日が「コーヒーの日」と定められ、2015年から国際コーヒー機関（ICO）により「国際コーヒーの日」とすることとされました。その理由として日本では秋冬期にコーヒーの需要が高くなることと、コーヒーの新年度が始まるのが10月で、コーヒーの年度始めになるためだそうです。

⚠️ カフェインの摂りすぎ注意 ⚠️

緑茶、紅茶、コーヒー飲料等の生産量は増加し、多くの方が日常的に飲用しています。飲料のカフェイン含有量の表示義務は無いため、実はとりすぎていたという場合もあります。過剰に摂取すると、めまい、心拍数の増加、震え、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。しかし、カフェインの影響は個人差があるため、1日にどのぐらいまで飲んでも大丈夫かという数値は設定されていません。



参考：食品安全委員会

☕ コーヒーの健康効果 ☕

飲みすぎは良くないですが、コーヒーに含まれるカフェインとポリフェノール（クロロゲン酸類）に関する研究も進んでいます。カフェインが気になる方はカフェインの大部分を取り除いたデカフェコーヒーでも、コーヒーに含まれるポリフェノール効果が期待できます。

カフェイン

中枢神経系や消化器系、循環器系などに作用。

- 利尿作用
- 記憶力の向上
- 気分の改善
- 脂肪の分解
- 集中力アップ
- 覚醒効果
- 頭痛を軽減
- 心筋の働きを高める

これらの効果が期待できます。

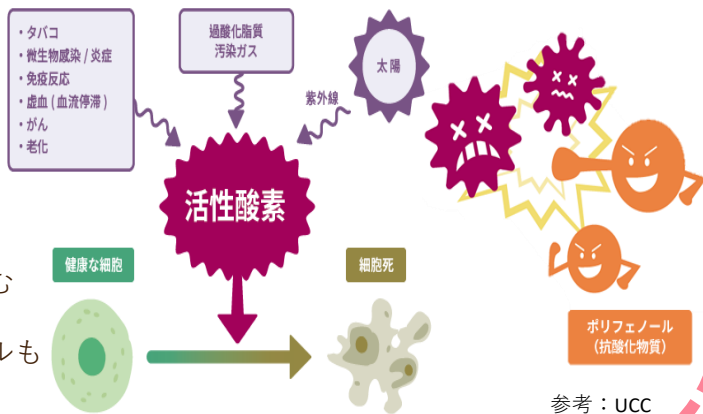
コーヒーポリフェノール (クロロゲン酸類)

特に浅煎りに多く含まれます

細胞や遺伝子を傷つける活性酸素による酸化を防いでくれます。

- 動脈硬化予防
- 発がん抑制

他にもコーヒーポリフェノールには食後の血糖値上昇抑制作用があり、食事と一緒にコーヒーを飲むことで、血糖値の急上昇を防ぐと言われています。また、血糖を下げるインスリンを分泌するシグナルも高まるため、糖尿病予防にも効果的です。



健康効果があるからと食事を疎かにしたり、砂糖入りのコーヒーをたくさん飲んでしまったりは、動脈硬化や糖尿病を引き起こす恐れも出てきます。また、カフェインには利尿作用があるため、水分補給には適しません。バランスの良い食事を基本に、ご自身の体質や体調に合わせてコーヒーも適度に取り入れてみてはいかがでしょうか。

