

終活

ご存知ですか？シリーズ⑩

—2型糖尿病や肝がんなどの予防に有効—

コーヒーに驚きの健康効果あり！



Q 定年退職後の楽しみはドリップコーヒー。1日3〜4杯飲んでいますが、胃などに悪いと聞きます。大丈夫ですか？

A 空腹時にコーヒーを飲むと胃酸分泌が促進され、腹痛や下痢・吐き気等が生じることから、昔前はそうのように言われたものと思います。しかし2000年以降、コーヒー成分に関する研究が進み、各種の健康効果が発表されたことからコーヒー悪者説は薄れつつあります。

日本人男女8013人を対象にした研究でも、コーヒーが胃潰瘍や十二指腸潰瘍・逆流性食道炎のいずれにも悪影響を与えないことが判明しています。

Q 体によいコーヒーの成分とは？

A コーヒー豆の中に、病氣予防に効く成分が含まれていることが

分かってきたのは20数年前からです。その代表的なものが①クロロゲン酸 ②カフェイン ③ニコチン酸の三大成分です。

①と③は加熱によって量と質が変化します。焙煎が浅いコーヒーには、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸がたくさん含まれています。また、ニコチン酸はトリゴネリンという認知症予防物質が含まれた生豆を焙煎すると出現します。

Q 三大成分の効能を教えてください！

A まず浅煎り&深煎りのいずれにも含まれているカフェインには、眠気覚ましや覚醒作用やむくみ改善の利尿作用、消化不良を防ぐ胃酸の分泌促進、そしてブラックで飲む場合には脂肪燃焼効果があげられます。

浅煎りに多いクロロゲン酸には、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用や脂肪代謝調節作用があり、細胞や皮膚の老

化抑制、2型糖尿病や動脈硬化などの予防に役立つそうです。深煎りに含まれるニコチン酸には、血糖・脂質の代謝調節による動脈硬化や高血圧の予防に加え、脂肪燃焼によるダイエット効果もあります。

Q 各種の研究調査で分かった健康効果は？

A 国内外の『コーヒー摂取による健康調査』をみると、コーヒー常飲者は「総死亡リスクが低下する」がトップを占めたのに続き、2型糖尿病や心血管疾患リスクの低下、そして脳卒中や肝がんの発症リスクも低下するなどの驚くべき臨床結果が示されています。

日本人9万人を対象にした18年間にわたる大規模調査で、1日3〜4杯コーヒーを飲む人は最大で24%死亡リスクが低下するという国立がん研究センターの報告もその一例です。

Q 健康のためには1日何杯のコーヒーが？

A コーヒーにはカフェインが含まれているため、欧米では1日のカフェイン摂取量が成人で400mgと設

定されています。コーヒー1杯(150ml)当たりのカフェイン量60〜90mgですから、1日のコーヒー摂取量は4杯までとなります。

国立がん研究センターも、1日3〜4杯のコーヒー摂取が驚くべき健康効果をもたらすと推奨しています。

シニアスタッフ 上田篤彦

主なコーヒー成分の健康効果

浅煎り豆	浅煎り&深煎り豆	深煎り豆
クロロゲン酸 (ポリフェノールの一種)	カフェイン	ニコチン酸
抗酸化作用 脂肪代謝調節作用 血糖値上昇の抑制 血液循環の改善 自律神経のバランス改善	覚醒作用 解熱鎮痛作用 利尿作用 胃散の分泌促進 体脂肪の燃焼促進	血糖・脂質の代謝調整 脂肪燃焼効果 抗炎症作用 エネルギー生成と細胞修復 善玉コレステロールの分泌促進