

栄養だより  
9月号



コーヒー  
について



朝食の際や食後、リラックスしたいときによく飲まれるコーヒー。  
今月はコーヒーについて詳しくご紹介します。

### コーヒーってどんな飲み物？

「コーヒーの木」の種子であるコーヒー豆を焙煎して挽いた粉末から、お湯や水で成分を抽出した飲み物。様々な健康増進効果や美容効果が期待されている。



### 健康増進効果

#### 肥満予防

…カフェインが脂肪の代謝を活発にする



#### 二日酔いのケア

…カフェインが肝臓の働きを活発にして二日酔いのもとを分解する

#### 消化機能亢進

…胃液の分泌や消化器の働きを促す



#### 動脈硬化予防

…余分なコレステロールを肝臓に戻してくれる  
「HDL(善玉)コレステロール」を増やす

#### ガン予防

…ポリフェノールの一種のクロロゲン酸が、がんの発症を抑制



### 美容・その他の効果

#### 活性酸素の抑制

…老化やがんの原因物質である「活性酸素」を抑制する

#### リフレッシュ効果

…カフェインは神経を興奮させて全身の細胞の働きを高め疲労感からリフレッシュさせてくれる



#### ストレス解消

…コーヒーの苦み・酸味・香りはストレス解消効果がある

## コーヒーの 注意ポイント

- ① コーヒーに含まれる「クロロゲン酸」は胃酸の分泌を活発にするため、空腹時や胃が弱っているときは胃の粘膜を傷つけてしまう！
- ② コーヒーの種類によっては「カリウム」、「リン」が多く含まれているものもある！

➡ コーヒーの種類や量に気を付ける事が大切！

コーヒーの種類	カフェイン (mg)	カリウム/リン (mg)	糖質 (g)
 インスタントコーヒー (インスタントコーヒー1.4g 湯100ml)	100	72/7	0.8
ドリップコーヒー  (コーヒー粉末8g 湯100ml)	100	98/11	0.7
缶コーヒー(100ml)	64	102/14	1.9
ペットボトルコーヒー(100ml)	60	69/7	0
 乳飲料(100ml) 	100	85/55	7.2

## カリウム

- インスタントコーヒー、ドリップコーヒー共に**カリウム含有量が多い**ため摂取量に注意！目安量は1日1～2杯(150～300ml)まで  
※カリウム高値になりやすい方の目安量は1日1杯まで
- 飲み方はアメリカン(少し薄めのコーヒー)がおすすめ

## リン

- 乳製品を使用しているカフェオレなどの「乳飲料」は**リン含有量が多い**ため注意！（※商品によってリン含有量は異なります）
- 血液検査でリン高値の方は、カフェオレなどを飲む際にリン吸着剤も一緒に飲めば安心してコーヒーを楽しむ♪

## カフェイン

- カフェインの摂取に不安のある方はカフェインがほとんど含まれていない「ノンカフェインコーヒー」なら、就寝前に飲んでもコーヒー特有の覚醒作用に影響されないのにおすすめ♪  
※カフェイン入りを飲む場合は寝る4時間前までに