

げんき通信

コーヒーのお話

のみ合わせに注意が必要な
ものがありますので、気になる方
は薬剤師にご相談ください。



〈西与賀店薬剤師/ながお〉

毎日の暮らしの中で身近な存在である
コーヒーですが、その歴史は古く、10世紀
頃にエチオピアからアラビア半島へ、15
世紀頃にヨーロッパへと伝わり、江戸時
代にオランダから日本(長崎)に持ち込ま
れました。当時は薬としても使われ、その
後は嗜好品として普及しました。近年は
世界中の調査研究によって、健康に良い
飲み物として注目されています。



カフェインの覚醒作用は脳神経細胞の
活動が亢進することによる中枢興奮作用
のひとつで、眠気を覚ますだけでなく、集
中力を高める効果もあります。他にも鎮
痛作用、利尿作用、胃酸分泌促進作用など
があります。

コーヒーの成分として有名なのはカ
フェインですが、ほかにポリフェノール
の一種であるクロロゲン酸や、ビタミン
B群のニコチン酸(たばこのニコチンと
は違います)、N-メチルピリジニウム
(NMP)などが含まれています。

コーヒーは豆の焙煎の程度や抽出法に
よって味や香りだけでなくその成分も変
化します。クロロゲン酸は熱に弱いので
浅煎りの豆に多く、ニコチン酸とNMP
は深煎りの豆に多く含まれます。カフェ
インは熱では量が変化しないため、全て
に含まれています。

クロロゲン酸はコーヒー独特の苦みや
香り、色の素になる成分で、抗酸化作用や
抗炎症作用が注目されています。脂肪と糖
質の消化吸収を抑制し、脂肪の燃焼を促す
という報告もあります。これらの作用を利
用して、運動の30分から1時間前にブラッ
クコーヒーを飲むと脂肪が燃えやすくな
り、20〜30分程度の昼寝の前に飲むとスッ
キリ目覚めると言われています。

適量には個人差があります。
自分に合った量でじょうずに
愉しんでいきましょう。

コーヒーを飲む習慣がある人はない人
に比べて、2型糖尿病や肝がん、パーキン
ソン病などの発症リスクが低下したとの
報告があります。また、1日3〜4杯飲む
と、心血管や脳血管疾患の死亡リスクが
約4割低くなると話題になりました。た
だし、カフェインを大量に摂取すると、不
安や不眠などの精神症状や、手足の震え、
動機、胸やけなどを引き起こすことがあ
ります。また、普段から多く飲んでいる人
が飲まない、頭痛や集中力の低下、疲労
感などが出ることもあります。お酒と同
じように、カフェインにも強い人と弱い
人があるので、適量には個人差がありま
す。一般に、健康な大人なら1日に3〜5
杯は問題ないとされていますが、妊娠中
や授乳中の人は控えるか、1杯程度にし
た方がよいでしょう。胃腸薬やぜんそく
の薬など、のみ合わせに注意が必要なも
のがありますので、気になる方は薬剤師
にご相談ください。

コーヒーは朝の目覚めに、リラククス
タイムにと、生活に欠かせない人も多い
のではないのでしょうか。自分に合った量
でじょうずに愉しんでいきましょう。

C O L U M N げんきコラム ぶらぎ読者の皆様へ



「げんき通信」を
よろしく願い
します。

初めまして!くぼ薬局の「げんき通信」です。平成元年に誕生して今回が第328号です。薬剤師が毎月交替で原稿を書いています。これまでは、くぼ薬局をご利用いただいた方と、店舗のご近所のお宅にお届けしてきましたが、今月からはより多くの皆様とお会いできるようになりました。これからも「こころとからだの健康づくり」に役立ついろいろな情報発信を続けていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
*みやき町の皆様にはこれまでどおりにお届けします。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



● 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585 ● 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802

● 木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ● 中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503 ● 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777

● 医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888