

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〉



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。

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
インは熱では量に変化しないため、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。

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。

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。

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。

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