



院長コラム ～ コーヒー ～



コーヒーは、コーヒー豆を乾燥させて焙煎したものを粉砕し、お湯で抽出した飲み物です。10世紀頃アラビアの名医ラーゼスがこの煎じた液汁を飲ませ「消化・利尿効果あり」と記録に残しています。その後、コーヒーには眠気覚ましの効果があることがわかり、夜通し祈りを捧げるイスラム教の僧侶にとって貴重な飲み物となりました。数百年間、アラビアからエジプト→イラク→トルコへとイスラム教国のみに伝えられ、モリスタ教国圏であるヨーロッパに伝わったのは17

世紀に入ってからです。日本には江戸時代後期に長崎の出島に駐在していたオランダ人から伝わったとされています。今では世界中で広く愛飲されていますが、以前はコーヒーは健康に悪いのではないかとされ、飲用をひかえる風潮がありました。最近では、心臓病や脳卒中を予防するほか大腸がんや肝がんの予防、2型糖尿病の血糖値の改善、脂肪燃焼促進による肥満防止など様々な健康に良い効果が報告されています。

コーヒーには数百におよぶ成分が含まれており、そのなかに生活習慣病の予防、がんの予防に有用なものがあります。赤ワインに含まれるポリフェノール(特にレスベラトロール)が体に良いことが注目されていますが、コーヒーにも赤ワインに匹敵する量の、ポリフェノールが含まれています。食品100gあたりのポリフェノール含有量は赤ワイン230mg、コーヒー200mg、緑茶115mgです。コーヒーに含まれるポリフェノールはクロロゲン酸類であり、活性酸素による酸化を防いでくれます。活性酸素は主に体内で作られる不安定な酸素で、過剰な活性酸素は細胞や遺伝子を傷つけ、血液中では脂質と反応し動脈硬化や心筋梗塞などを引き起こします。クロロゲン酸類の抗酸化作用によってがんの予防、生活習慣病の予防ができます。さらに、紫外線による肌のダメージを防ぐ効果もあります。

煎茶や紅茶、番茶など日常的に飲む他の飲料と比べて、コーヒーにはカフェインが多く含まれています。(コーヒー0.06%、煎茶0.02%、番茶0.01%)

カフェインには次のような様々な効果があります。

- 1) 頭をすっきりさせ、集中力を高める覚せい作用
- 2) 利尿作用
- 3) 中枢神経を刺激して自律神経の働きを高めて脂肪代謝を亢進する
- 4) 運動能力を向上させる
- 5) 心臓の筋肉の収縮力を高める
- 6) 胃壁に適度な刺激を与えて胃酸の分泌を促し、消化を助ける
- 7) 気管支拡張作用
- 8) 血管内皮の機能を改善する

一方、空腹時に飲んだり、飲みすぎたりすると、胃酸過多の原因となり胃が荒れてしまいます。

2015年国立がん研究センター予防研究グループは、習慣的にコーヒーを飲む人は、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患による死亡リスクが低下するという研究成果を報告しました。炎症を予防する効果のある、カフェインと酸化を防ぐ効果のあるポリフェノールの相乗効果と考えられています。この研究のなかで、ほとんど飲まない人、1日1杯未満、1日1～2杯、1日3～4杯、1日5杯以上の5群に分けて検討したところ、1日3～4杯飲む人の危険度が最も低いことが分かりました。1日4杯までのコーヒー飲用は健康に良いこととなります。

コーヒーの良い香りは、気持ちさがほっとするリラックス効果もありますので、安心して楽しんでいただきたいと思います。