





コーヒーの効果

コーヒーは、“栄養をとるために飲む”というより、リラックス効果やリフレッシュ効果などを期待して口にする人が多いのではないのでしょうか。今回はコーヒーの効能や疑問についてご紹介します。

＜コーヒーのカロリー、カフェイン＞

コーヒーはブラックで飲む場合、カロリーはほとんどありませんが、市販の缶コーヒーなどには糖分が多く含まれています。缶コーヒーの飲み過ぎ、砂糖やミルクの入れ過ぎに気をつけましょう。

コーヒーのカロリー

コーヒー	カロリー
ブラックコーヒー(液体 100g) 	約 4kcal
ブラックコーヒー + グラニュー糖(4g)	約 19kcal
ブラックコーヒー + クリーム(5ml) 	約 16kcal
ブラックコーヒー + グラニュー糖(4g) + クリーム(5ml)	約 31kcal
缶コーヒー(100g) 	約 38kcal

※ブラックコーヒー浸出法：コーヒー粉末 10g を熱湯 150ml で抽出

コーヒーとその他飲料のカフェイン・タンニン量

品種	カフェイン	タンニン
レギュラーコーヒー	0.06g	0.25g
紅茶 	0.03g	0.03g
煎茶 	0.02g	0.07g
玉露	0.16g	0.23g
ウーロン茶	0.02g	0.03g

(液体 100g 中)

- ◆タンニンは鉄の吸収を阻害するので、貧血気味の方は食事と一緒にコーヒーを飲まないようにしましょう。食後 30 分の飲用は控えましょう。
- ◆朝食抜きの朝一番に飲むなら、牛乳をたっぷり入れたカフェオレがお勧めです。空腹時にコーヒーを飲むと、カフェインにより胃酸が分泌され、胃を荒らしてしまいます。

＜コーヒーの効能＞

●中枢神経興奮作用

眠気を覚ます作用があります。

※個人差もありますが、就寝直前のコーヒーは睡眠を妨げることがあります。就寝 3～4 時間前のコーヒー摂取は控えましょう。

●利尿作用

排尿量を多くする作用があり、むくみの解消にも効果的です。

●循環器疾患の予防

コーヒー 2 杯分にカリウムは約 200mg 含まれるため、カリウムの血圧降下作用の他、動脈硬化を抑制する可能性があると考えられます。



●抗酸化作用

活性酸素を抑える働きがあり、赤ワインと同程度のポリフェノール(1杯約 300mg)が含まれています。

●ストレス解消

コーヒーの心地よい香りが気分をリラックスさせてくれます。

また、コーヒーの苦味や酸味も精神的ストレスの解消につながります。

●2型糖尿病の予防

糖尿病の予防効果が大きいのは食事と運動ですが、コーヒーにも軽度の効果があります。砂糖やミルクを入れずに 1 日 3～4 杯程度の飲用がオススメです。



＜コーヒーの疑問＞

Q. 子供には何歳ぐらいから飲ませて大丈夫？

A. 個人差などありますが、12～15 歳以上で大人なみに体重が 50kg を超えている場合、大人と同じようにコーヒーを飲んでも問題ありません。ただし、10 歳以下の子供は控えた方がよいでしょう。



Q. 缶コーヒーの“低糖”と“微糖”ってどう違うの？

A. 糖類が 100ml あたり 2.5g 以下の飲料に“低糖”、“微糖”と表示でき、糖類 0.5g 未満の飲料に“ノンシュガー”、“糖類ゼロ”と表示できます。

“低糖”と“微糖”は記載の違いだけで、糖分の量は同程度と考えてよいでしょう。缶コーヒー 1 缶(185g)に 4.6g 以下の糖分が含まれますので、飲み過ぎには気をつけましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

