

～ コーヒーのいいところ～

コーヒーのうれしい働きは意外にたくさんあるとされ、美容・ダイエット効果、緊張をほぐしたり、仕事の集中力を高めるのにも役立つとされています。

では、生活の中でどんなふうにコーヒーと付き合えばいいのか？
今回はそのコツをご紹介します！



～効果の秘訣はポリフェノール！～

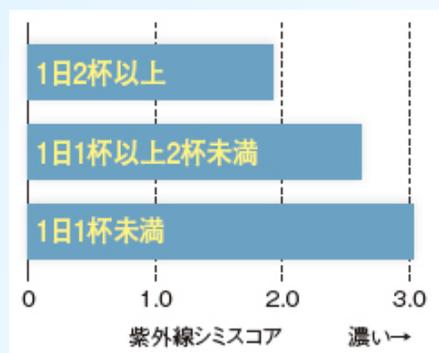
糖尿病予防、肝臓がんリスクを下げるなど、大規模調査によって健康効果が明らかになってきたコーヒーですが、特に女性にとって朗報なのが「シミを予防する」働き。

コーヒーとシミ・・・というとなかなかイメージが結びつきにくいものですが、効果のもとにはコーヒーに豊富に含まれるポリフェノールの「クロロゲン酸類」にあるとのことです。

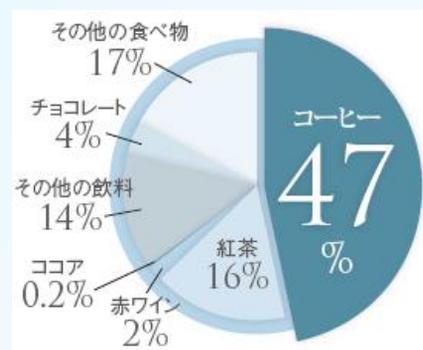
女性を対象に、コーヒーの飲用量と肌状態の解析を行ったテストでは、「**コーヒーを1日2杯以上飲む人は紫外線によるシミが少ない**」ことを確認しました（右図参照）。

また、主婦を対象に食事全体からのポリフェノール量を調査したところ、47%と、最もが多かったのが**コーヒーからの摂取**だったそうです。

1日2杯以上の摂取でシミが抑えられる！



摂取量の多くはコーヒーから



<クロロゲン糖類>

コーヒーに含まれるポリフェノールの代表格。

1杯（150ml）あたり、200～300mgと豊富に含まれ、病気や老化の原因となる“活性酸素”を除去する力が強い。

～実際には何杯飲めば？～

前述の通り、コーヒー摂取と紫外線シミの関係については、1日にコーヒー2杯以上でシミが少なくなることを確認しました。

実際に、ポリフェノールの**1日目標量を1000～1500mg**として、コーヒーだけで摂取するなら、**3～5杯ほどを目安にする**といいそうです。

毎日飲み続けることが、ポリフェノールのメリットを生かすポイントです。

しかし、注意すべき点もあります。

例えば、**妊娠中の女性**。英国食品基準庁（FSA）は「**妊婦がカフェインをとりすぎると出生児が低体重となり、将来の健康リスクが高くなる可能性がある**」として、1日当たりのカフェイン摂取量上限を200mgと定めています。

実際に妊娠中の人は1日1～2杯までに止めるべきとされており、大げさですが、普段でも続けざまに10杯飲むなど過剰な飲み方をするのは避けるべきです。

～運動前のコーヒーで体脂肪燃焼！～

右図は、肥満・糖尿モデルのラットをそれぞれ3パターンに分け、5週間飼育したものです。

一番下の写真で分かる通り、カフェイン投与とともに運動を行うと、脂質代謝が高まり、内臓脂肪・皮下脂肪ともに減少、筋肉量も高まった事が分かります。

カフェインをとると30分ほどで血中に達し、交感神経が優位になり、脂質代謝が高まる。その効果は5時間ほど続くそうです。**運動30分前のコーヒー、お試し下さい！**

～リラックス効果もあります～

コーヒーの香りは、「ピラジンはじめとする数え切れないほどの香り成分が合わさったものです。

コーヒーの香りをかいだ人の脳波を測ると、リラックスした時に出る脳のα波が活性化しています。

コーヒーは副交感神経を優位にし、**ストレスを和らげる**。副交感神経を高めることにより、**腸のぜん動運動が活発になる**ケースもあるとのこと。

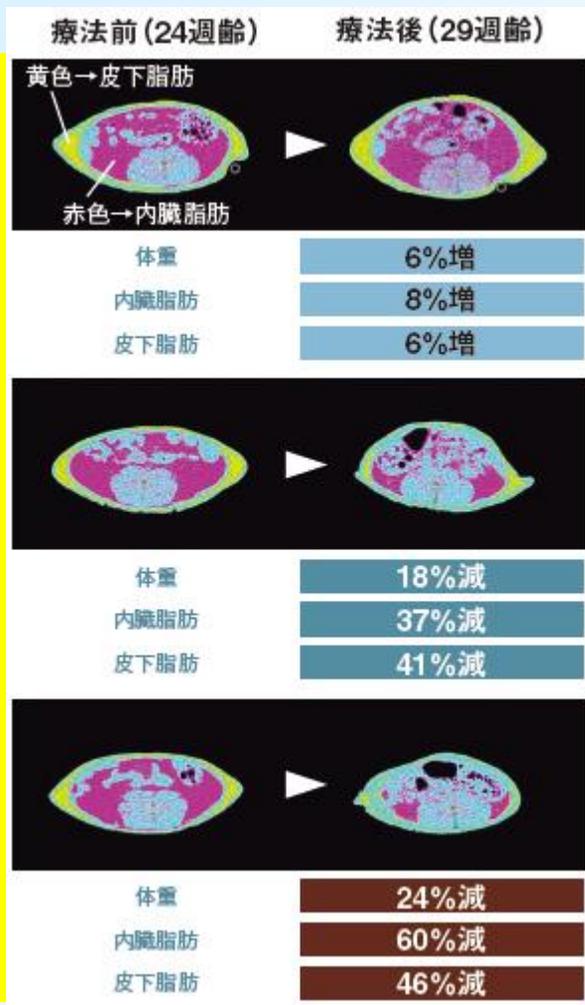
また、コーヒーといえは、気分がしゃきっとする覚醒効果が有名ですが、**昼食後に眠くなる**という人は、**15分程度の昼寝をする20～30分前にコーヒーを飲んでおく**と、効果があります。

カフェイン+運動で筋肉量が増え、内臓脂肪が減少

安静状態

カフェイン摂取のみ

カフェイン+運動



**↑ ↑
最も効果が出ていることが数値と写真で分かります**

「お困り事はございませんか？」

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

弊社に一度は
ご相談下さい！

～土地・建物のよろず屋～

マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>