

# アスパーク便り

№. 362 12/1 発行  
渡邊 恭史

12月に入り今年も残り一ヶ月をきりました。降雪シーズンに突入しますがタイヤ交換は済ませましたか？雪が降る前の早めの交換をお勧めします。これからさらに寒くなりますが、体調を崩さずにいきましょう。やり残したことがある人は、来年に持ち越さずに今年うちに済ませましょう。

今回は、一段と寒くなるこの季節に飲む機会が増えるホットな飲料『コーヒー』の効能についてお届けします。



## 効能①覚醒作用

コーヒーに含まれているカフェインには覚醒作用があります。眠気覚ましに飲む人もいますが、カフェインの覚醒作用が働いてくるのはしばらく時間がたってからです。20分くらい仮眠をとる場合、眠る前に飲めば起きる頃に効果が出てくるので比較的すっきり起きられます。ただ睡眠の質に影響があるので眠る前に飲むのは避けた方が良いでしょう。体質によっては夕方以降には飲むのを避けた方がいいかもしれません。



## 効能②ダイエット効果

皮下脂肪の分解を促進し血中脂肪酸を増加させる働きがあります。このときに運動をすると通常よりも脂肪が燃焼されやすくなります。効果はコーヒーを飲んで少し時間がたってから出るので、走る20分前に飲みましょう。



## 効能③二日酔い

コーヒーには、肝臓の負担を軽減する効果と利尿効果があります。二日酔いの頭痛の原因であるアセトアルデヒドを体外への排出を促進できるので、飲みすぎた次の日の朝に1杯のコーヒーを飲んでみてください。



コーヒーのカロリーは、一杯約8kcalと少ないですが、ミルクや砂糖を入れるとカロリーは高くなります。砂糖を入れるとプラス約23kcal、ミルクも入れるとそれに加えて約12kcalになります。つまり、砂糖・ミルク入りのコーヒーは1杯約43kcalくらいになります。カフェオレにしても、牛乳自体のカロリーもそれなりにあるので注意が必要です。一日に何杯も飲む場合は、砂糖やミルクを少なめにするをお勧めします。



参考文献インターネット『珈琲の効用（効能）と害について』