

目覚めの1杯や気分転換

…として何をお飲みになりますか？

コーヒーや紅茶、緑茶などを飲まれる方が多いのではないのでしょうか。

以前は、「胃粘膜を荒らす」、「不眠の原因」等、あまりよくないイメージで捉えられていたカフェインですが、上手に摂ればプラスに働く効果も明らかになってきています。

今回は、カフェインと上手に付き合え、日々効率よくリフレッシュするための一助となればと思います。

▼ カフェインとは… ▼

カフェインというとコーヒーを連想する方は多いと思いますが、緑茶や紅茶、ウーロン茶、栄養ドリンクなどの飲み物の他、チョコレートやお茶を使用した料理やお菓子等、さまざまなものに含まれています。

カフェインは、コーヒー豆や茶葉等、天然に含まれている食品成分の一つで、それらから抽出されたカフェイン（抽出物）は、食品添加物（苦味料等の用途）として使用されています。

カフェインとの 上手な付き合い方

【カフェインの代表的な働き】

- **中枢神経作用**
中枢神経が興奮することによって脳を覚醒させ、疲労を回復させる作用があります。
- **利尿作用**
腎臓を刺激し、尿の排泄を促します。
- **消化促進作用**
胃壁を刺激して消化液の分泌を促し、消化を助けます。
- **血流促進作用**
低血圧の方には心臓の拍動を高め、血流をよくし、高血圧の方には毛細血管の拡張作用で血管を開かせ、血流をよくして血圧を下げる働きがあります。

【カフェインの効果が期待できるもの】

- **眠気覚まし**
脳内の中枢神経に働き、眠気を抑え、作業効率をアップさせます。

◆ 主な飲料のカフェイン量

100ml当りに含まれるカフェイン量の目安

飲 料	カフェイン量 (100ml当り)	備 考
レギュラー コーヒー 浸出液	約60mg	コーヒー豆の粉末 10gを熱湯150ml で浸出
インスタント コーヒー	約57mg	インスタントコー ヒー粉末2gを熱 湯140mlに溶かす
煎茶	約20mg	茶葉10gに90℃の 湯430mlを加え1 分浸出
紅茶	約30mg	茶葉5gに熱湯 360mlを加え1.5 ～4分浸出

科学技術庁資源調査会「五訂日本食品標準成分表」より