

# 我思ふ

ESSAY

宗宮 重行

9

## コーヒーとココア

私はコーヒーもココアも好きで、毎日飲んでいる。コーヒーは1日3〜5杯位、ココアはミルクと一緒に一杯は飲んでいる。コーヒーの場合、医学的に健康に良いという報告と、悪いという報告とあり、世界中でこれ程注目されている飲料はないと思う。私は夕方5時以後になると一般の普通のコーヒーよりはデカフェというカフェインのないコーヒーを好む。

日本にコーヒーが輸入されたのは17世紀といわれ、長崎の出島でオランダ人が持ち込んだのが始めといわれている。1899年日本人の化学者である加藤サトリ氏がインスタントコーヒーの製法を発明したという。現在日本は世界第3位のコーヒー消費国である。

2000年に豆輸入量は38万トン記録し、週間当りレギュラー3.8杯、インスタント4.8杯、缶コーヒー1.9杯を飲んでいることになるという。

東海大学医学部石井直明助教授は大腸菌やピロリ菌を減らし、胃かきようや胃がん、食中毒を防ぐという。

また東京大学大学院飯野正光教授は、眠気がなくなり、集中力が増大するという。その他に香りをかぐと脳内でα波が出てリラックスできること、ダイエットに有効という。

さらに大阪薫英女子短期大学河野友美教授監修の「多くの病気を治すと最新研究で続々わかったコーヒーは薬だ!」によると、

- (1)コーヒーにはB型肝炎の発症を抑制する。
- (2)食後にコーヒーを飲むとカフェインの作用によりぜんそくの発作がおこりにくくなる。
- (3)コーヒーにより二日酔いが効果的に解消する。
- (4)肝臓がん、大腸がんの発生を抑制する。
- (5)老化やがんを起こすと考えられている活性酸素を消去する。
- (6)アイスコーヒーを毎日飲むとコレステロール値が下がり、心臓病まで防げる。
- (7)コーヒーは体内の脂肪を分解するダイエット飲料である。
- (8)動脈硬化予防に働く。
- (9)コーヒーの香りにより脳の働きが向上する。

(10)コーヒーを飲むと、気分をリラックスさせる精神安定効果がある一方、眠気をとる覚醒作用がある。

慶応義塾大学医学部石川俊次助教授監修の「コーヒーのこと からだのこと」によると

(1)コーヒーの香りはリラックス効果と脳の働きの活性化をもたらす。

(2)カフェインがストレスを緩和し運動量を増加させる。

(3)ピロリ菌や大腸菌を激減させるコーヒーは、胃かきよう、胃がん、食中毒に有効—抗菌作用はコーヒーの濃度が上がるほど強くなる。

(4)1日3杯以上コーヒーを飲む人は直腸がんになる危険度が半減する。特に男性では食道がん、女性は胃がんでかかる確率は小さくなっている。

(5)コーヒー中のカフェインは心臓の拍動を高め、血液の循環をよくする。

(6)動脈硬化を防ぐのに効果がある。

(7)コーヒーを飲用することにより、めまいや立ちくらみが予防できる。

(8)コーヒーに含まれるトリゴネリンが脳神経細胞を活性化させ、アルツハイマー病などの脳性疾患、痴呆を



イラスト・外村晋一郎

改善する。

(9)カフェインは脂肪の燃焼を促進し、エネルギー代謝を活性化し、体重を減少させる。

としている。

コーヒーに発がん性物質が含まれる否かは、我々の1つの興味ある点である。日本女子大学グエエン・ヴァン・チュエン教授はこの点について特に注目し、実験をした。その結果豆を焙煎してできる“こげの成分”に微量の発がん性物質が含まれるが、体には心配ない微量でむしろ発がん性物質、活性酸素を抑えるプラスの効果の方が大きい。好きならば適度に飲めばよいと指摘している。ミルクを入れると胃の粘膜への刺激が和らぎ、活性酸素を抑えるなど効果高めることもわかった。適度にコーヒーを飲むということは、人によって1日に飲む適量は異なるが、グエエン教授自身は1日に3〜5杯位であるという。

一方ココアにはどんな効用があるのだろうか? 日経新聞2001年10月2日(土)プラス10の元気生活にココアのことが出ている。ココアの代りにチョコレートでもよいという。図1にココアやチョコレートの健康効果を引き出す飲み方を示した。

杏林大学医学部の神谷茂教授は、

①ココアに含まれるリノール酸、オレイン酸などがピロリ菌を減らす。ピロリ菌は胃の粘膜にすみつく全長16ミクロンの細菌で、ココアに含まれる脂肪酸はこのピロ

リ菌に直接くっつき、細胞内に入って殺菌するという、ただココアはピロリ菌を減らすだけで、がんや胃かきようを治すわけではない。

②粉末のココアは薄めすぎない。

③出来るだけ長く胃にとどまるように食間や眠る前に飲む。

また、板倉弘茂茨城キリスト教大教授は、カカオに含まれるポリフェノールの抗酸化作用が、

①動脈硬化を防ぐ。

②血栓の出来るのを防ぐ。

③高血圧症状を減らす。

④ココアは甘いといわれているが、含まれる糖分は脳の働きを活性化させる。

⑤豊富な食物繊維がコレステロール値を下げる働きがある。

などいろいろなことがあるという。ストレスの多い職場の人は仕事に飲むコーヒーを1杯だけココアにするとよいという。

私は上記のコーヒーやココアの医薬的な薬効については、医者でないのわからない。1杯のコーヒーやココアの香りをかき、飲むことにより、身体も心もリラックスし、新しい仕事に取り組んでいる。

第4図にコーヒーの世界産地を示した。

参考にした文献

- 1)日本経済新聞、2001年10月2日 NIKKEIプラス1 元気生活 ココアでピロリ菌撃退
- 2)朝日新聞 2001年10月2日 12版N 9頁 コーヒー おいしく楽しく自分流で
- 3)河野友美監修 多くの病気を治す と最新研究で続々わかった コーヒーは薬だ! 29頁 社快 6月号 別冊付録別刷(1997)
- 4)石川俊次 監修、コーヒーのこと からだのこと 全日本コーヒー協会編 発行日不明 23頁

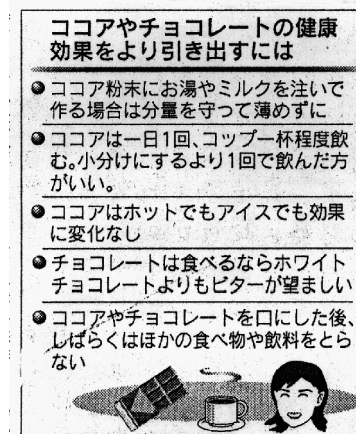


図1