



# セントケア便り

2023年  
2月号

～発行～  
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

いまや街中には様々なコーヒーショップが建ち並び、コンビニでも淹れたてのコーヒーが買えるようになるなど、コーヒーが身近な飲み物になっていて、日々の生活にコーヒーは欠かせない、という方も多いのではないのでしょうか。今月はそんな「コーヒー」の魅力に迫ります。

## コーヒーにも旬がある！？

コーヒー豆は海外で栽培、加工されて日本に送られてくるため、日本での旬は収穫から数か月後になります。右の表はその収穫期と、日本での旬の時期になります。インドネシア産のマンドリンが2月から旬の時期を迎えます。豊かな味わいと香りを楽しめるマンドリンを、この時期に味わってみてはいかがでしょうか。

### コーヒー生豆の収穫期と“日本での旬”

(輸入量上位7カ国)

	生産国	収穫期	旬
1位	ブラジル	5～9月	12～3月
2位	ベトナム	10～1月	4月頃
3位	コロンビア	一年中	4～6月頃
4位	エチオピア	9～2月	6～9月
5位	グアテマラ	12～3月	7～10月
6位	インドネシア(マンドリン)	10～2月	2～5月
7位	タンザニア	8～12月	12～3月

※国別輸入量は財務省「貿易統計(2019年)」調べ

出典：ウェザーニューズ

## コーヒーの嬉しいあれこれ



### ポリフェノールによる効果



ポリフェノールとは、抗酸化物質の代表で、赤ワインに多く含まれている印象があるのではないのでしょうか。実はコーヒーは赤ワインに匹敵するほどの量のポリフェノールが含まれています。

人間は日々酸素を摂取して生きていますが、この酸素の一部は活性酸素に変化します。この活性酸素が細胞などを傷つけ、身体に様々なダメージを与えると考えられています。ポリフェノールなどの抗酸化物質は活性酸素から身体を守る効果があります。



肌の大敵である紫外線のダメージも、活性酸素が関係しています。成人女性を対象に行った調査では、コーヒーポリフェノール摂取量が多いほど、紫外線によるシミが少ないという結果が得られています。  
コーヒーポリフェノールはインスタントコーヒーよりもドリップコーヒーのほうが多く含まれています。抗酸化作用を期待してコーヒーを飲む場合はドリップコーヒーを選びましょう。

### 香りによる リラックス効果

コーヒーの香りをかぐと、脳から出るα波が増加して気持ちを落ち着かせる効果があることが、わかっています。コーヒー豆の種類によってもリラックス効果が異なり、グアテマラやブルーマウンテンがリラックス効果が高いそうです。また、焙煎具合によっても差があり、最も強いα波が見られたのは深煎りのコーヒーとのこと。  
よりリラックス効果が欲しい場合は深煎りコーヒーを選ぶと良いでしょう。



### カフェインによる効果

カフェインと聞くと「目が覚める」「眠れなくなる」といった覚醒作用を思い浮かべる方が多いと思います。この覚醒作用により、集中力を高めたり、運動能力を向上させるといった働きもあります。就寝前に摂取すると寝入りが悪くなるので、カフェインを摂取する時間帯は選んだ方がよさそうです。また、カフェインの過剰摂取は危険とされています。

欧州食品安全機関(EFSA)は、健康成人で1日400mg、妊婦・授乳婦で200mg、

18歳未満の小児では3mg/kg体重までであれば、安全性の問題は生じないという最新見解を報告しました。

400mgはコーヒーで約5杯程度の量です。コーヒーを一日に何杯も飲む方は、この量の一つの目安にははいかがでしょうか。



認知症・お食事相談サイトのご紹介  
認知症介護に関する悩み、お食事に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gothan-egao.saint-care.com>