

# がんとコーヒー

---



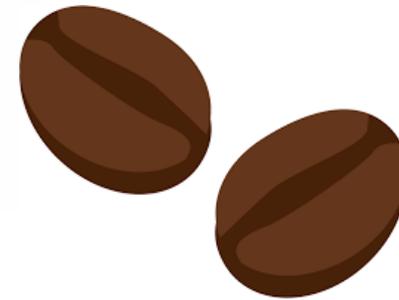
大阪労災病院  
緩和ケア認定看護師  
宮崎さゆり



# コーヒーに含まれる栄養成分は？

コーヒー100mlに含まれる栄養成分は・・・

- ・水分 99.5g
- ・タンパク質 0.2g
- ・脂質 0.1g
- ・カルシウム 0.1g
- ・リン 4mg
- ・ナトリウム 2.0mg
- ・カリウム 55mg
- ・ビタミンB2 0.01mg
- ・ナイアシン 0.3mg



コーヒーから栄養をとることは  
できなさそうですね。





# コーヒーの効能は？ その1

## 疲労回復

コーヒーに含まれるカフェインは、神経や筋肉を刺激する作用があるので、肉体の疲労を回復させる効果があります。





## コーヒーの効能は？ その2

### コレステロール値を下げる働き

コーヒーに含まれるニコチン酸(たばこのニコチンとは別物)は、毎日適量をとることで、コレステロール値を下げる効果があります。

この効果によって、心筋梗塞などの心臓病を防ぐ働きがあるとも言われています。





## コーヒーの効能は？ その3

### 善玉コレステロールの増加

コーヒーを飲み続けると、善玉コレステロールの高密度リポタンパクが次第に増加します。





## コーヒーの効能は？ その4

### ぜんそくの発作を抑えます

ぜんそくの発作は、自律神経の一種である副交感神経が緊張しているときに起こりやすいといわれていますが、コーヒーには中に含まれるカフェインにより、もうひとつの自律神経である交感神経を興奮させる作用があることが知られています。これによって、副交感神経の働きを抑え、ぜんそくの発作を起こりにくくします。





# コーヒーの効能は？ その 5

## 脂肪を分解します

コーヒーを飲むと、血液中の脂肪酸が分解されますが、この脂肪酸の元が皮下脂肪などです。

ただし、この分解する働きは、砂糖やクリームを混ぜるといくぶん低下するようです。





## コーヒーの効能は？ その6

### 消化を促進します

カフェインが脳の迷走神経を刺激して、胃酸の分泌を盛んにして、消化を助けます。

ただし、空腹時にブラックコーヒーで飲むと…

**胃酸によって胃が荒れてしまいます。**

牛乳をたっぷり入れたカフェオレに  
するといいです。



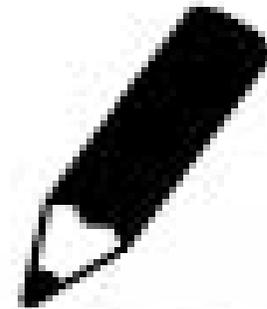


# コーヒーの効能は？ その7

## 精神のリラックス効果

医科大学・精神神経科の研究者らの実験で、  
コーヒーの香りがかぐと脳から出る $\alpha$ 波が増加し  
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。

ただし、最も精神安定効果があるのは、  
一日 2～3杯が適量のようにです。



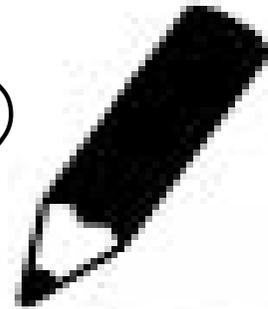


## コーヒーを飲むとがんになるの??

食事とがんの総括的なレビューでは…

「大多数の研究結果は、コーヒーおよびお茶の通常範囲の摂取では、いかなる部位でも**がんとの優位な関連はない**ことを示唆している」となっています。

(1997年に世界がん研究基金が発表)





## コーヒーはがんの予防になるの？

国立がんセンターの調査・研究によると  
肝臓がんと子宮体がんの予防に効果が  
期待できるようです。

肝臓がんを抑える効果は「ほぼ確実」

子宮体がんを抑える効果は「可能性あり」

と判定されています。





## なぜコーヒーががんの予防になるの？

脂肪は酸素と結びついて**酸化**します。

これによってできた物質が、**DNAを刺激**して、  
細胞の**突然変異**が起こり、**老化**や**がん**の原因  
になると言われています。

コーヒーに含まれる**クロロゲン酸**という物質は  
体の中の炎症を抑え、**酸化するのを抑える**働き  
があるそうです。





## コーヒーの飲みすぎはよくないの？

カフェインの作用に注意が必要です。

利尿作用 → 何度もトイレに行きたくなる

覚醒作用 → 不眠症になる

胃酸分泌 → 胃もたれ・吐き気・肌荒れ

血圧上昇 → 頭痛・疲労





コーヒーは適度に  
美味しくいただきますよう



ご清聴ありがとうございました