

コ - ヒ -

(2006 年月 5 月放映)

金沢大学大学院特任教授

広瀬幸雄

ガン・糖尿病・動脈硬化・肥満を防ぐコ - ヒ - の健康効果を最高に引出すコーヒーの  
入れ方、飲み方の紹介

注目情報：40 歳—60 歳代の男女約 9 万人を 10 年間追跡調査した結果：

コ - ヒ - を毎日飲む人は、コ - ヒ - を殆ど飲まない人に比べて、**肝臓ガン**の  
危険度が半分に抑えられた。 ( 国立ガンセンタ - )

また、病院に訪れた患者、40 歳以上の男女約 2 万人についての調査結果：  
コ - ヒ - を 1 日 3 杯以上飲む人は、飲まない人に比べて**直腸がん**の発生率が  
半分だった。 ( 愛知ガンセンタ - )

最新情報：コ - ヒ - は、活性酸素を除去しガンを予防する**活性水素**の力が、飲み物の中  
で最も高いことがわかった。 ( 2005 年 7 月 金沢大学大学院 )

活性酸素は、人間の細胞の DNA の中にある。勿論、食べ物の中にもあるし、運動し  
たとき、ストレスが溜まったときにできる。これは非常に不安定で、どんどん増えて身  
体を酸化させ、ガンの原因にもなる。がんの人の細胞を顕微鏡で見ると、活性酸素の塊  
である。

この活性酸素をなくすにはどうしたらよいかというと、コーヒーを飲めばよい。コー  
ヒーの中には活性水素 H<sub>2</sub> があり、これが酸素とくっついて水となり小水に出て行く。  
それによって病気の元になるものがなくなる。

コ - ヒ - の活性水素を十分に働かせてガンを予防するには、コ - ヒ - を入れる前の下  
ごしらえが大切。**電子レンジで加熱すると、活性酸素を消す “ 活性水素 ” が多くなる。**

ガンの予防効果を高めるコ - ヒ - の下ごしらえの仕方：

挽いた豆やインスタントコ - ヒ - の粉を、飲む分量だけ電子レンジで加熱する。

500Wの場合 \* 挽いた豆 ( 10 g ~ 40 g ) ----- 1 分間

\* インスタントコーヒー ( 2 ~ 3 g ) ----30 秒 ( ラップする )

電子レンジでチンすることのプラス効果

- \* 味がまるやかになる。
- \* 古くなったコ - ヒ - が挽きたての風味に蘇る。

コ - ヒ - のガン予防効果を高める水は、ミネラルウォーターか、もしくは水道水に天然塩をひとつまみ加えたものを使う。理由は、ミネラル…例えばマグネシウム…が多く含まれるので、活性水素がより多くなる。

コ - ヒ - のガン予防効果を高めるには、香りを引き出すお湯の注ぎ方も大切。  
なるべく高い位置からお湯を注ぐこと。 ・よく泡が立つ ・香りが出る

注目情報：コ - ヒ - の香りには 300 種類の抗酸化物質が含まれていて、ガンの予防効果があることが判った。 (米・カリフォルニア大学)

インスタントコーヒーの香りを引き出し、ガン予防効果を高めるお湯の注ぎ方  
\* 最初はカップに近い所から注ぎ、ゆっくり 20 c m くらいの高さまで持ち上げる。  
\* 注ぎ口の細いポットや急須を使うと良い。

コ - ヒ - のガン予防効果を高めるには、朝食後に 1 杯入れたてをすぐに飲むと効果的。

最新情報：40 歳 ~ 65 歳の男女約 1 万 7 千人を、7 年間の追跡調査した結果  
コ - ヒ - を 1 日 3 杯以上飲む人は、週に 1 杯未満の人に比べて糖尿病を発症する危険率が 42% 低かった。 (2006 年 4 月 大阪大学)

コ - ヒ - の健康成分 “クロロゲン酸” は、  
\* 血糖値の上昇を抑制して糖尿病を予防する。  
\* 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する。(熊本県立大学)

“クロロゲン酸” は、活性水素と同じような働きをする。  
糖尿病・動脈硬化を予防する “クロロゲン酸” を多く含むコ - ヒ - は、**インスタントコ - ヒ -** が良い。

糖尿病・動脈硬化予防に最適なお湯の温度は、80 (沸騰してお湯を 1 分間そのままにしたもの) くらいが良い。

コ - ヒ - の糖尿病・動脈硬化を予防する効果を一層高めるには、**アルコール** を加える。

オススメは、**焼酎を小匙1さじ**加えて昼食後に1杯飲む。

理由 \* クロロゲン酸が腸で吸収しやすくなる。

\* 焼酎は血栓の溶解度が高く、酒の中では糖質が一番少ない。

注目情報：コ - ヒ - の健康成分“カフェイン”は、交感神経の働きを高めて肥満を予防する効果がある。

理由は、カフェインの脂肪燃焼効果（京都府立医科大学）に期待。

コ - ヒ - に含まれる“カフェイン”と“アルギニン”を一緒に摂ると、体脂肪の減少効果が高まる。  
（神戸女子大学）

アルギニンを含む食材

豚肉、マグロ、ゴマ、大豆、ナッツ類、カツオ節、ゼラチン

お勧めは、**コーヒーゼリー**

**注意事項** \* コ - ヒ - は1日3~5杯程度にする。

\* 妊娠中の人、胃が荒れている人、薬を飲んでいる人は医師と相談する。

\* コ - ヒ - を飲んで頭痛、動悸、吐き気がある人は飲まない。