

## 珈琲で痩せやすくなる！？でも・・・

コーヒーを常用している人たちは数多くいるでしょう。中毒性の高い嗜好品の一つ。しかし、タバコやアルコールと異なっている点として、不健康を導いてしまう報告がある一方、健康にもよいという報告もある。最近ニュースで注目されたと言えば、コーヒーを1日5杯以上飲む人たちは前立腺がんの予防に関連している。という報告。これだけを聞けば、コーヒーはたくさん飲んだ方がよいのではないか！？と安易に考えてしまうが、現実はそのようではない。多すぎるコーヒーは心筋梗塞や狭心症、不整脈の危険性を上げてしまうからだ。一つの側面だけでは良し悪しを評価することができないが、良い点と悪い点を正しく理解することで、健康につなげることができるでしょう。



ガンへの効果以外にも、コーヒーには脂肪を燃焼させる効果があると報告されている。しかしながら、単純に飲めば脂肪が燃えるわけではなく、脂肪を燃やしやすくする効果があることに注意してもらいたい。

### <脂肪が燃焼するためには>

脂肪には蓄えられている脂肪を燃やすための着火剤のような役割を果たす脂肪(褐色脂肪細胞)とエネルギーを蓄えている脂肪の二つの種類がある。褐色脂肪が燃焼し始めるとエネルギーを蓄えている白い脂肪が次第に燃えていく。私たちの体内にはおよそ1%程度褐色脂肪が存在し、それ以外は白い脂肪となるので、圧倒的に白い脂肪が多い。脂肪を燃焼させるためには褐色脂肪を以下に活発にするかがポイントになる。

コーヒーにはこの褐色脂肪を活性化させる効果があることがわかってきた。しかし、注意しなくてはいけないのは、健康的な食事と併用しなくてはこの恩恵を受けられないということ。

### <糖分には褐色脂肪の働きを抑える効果がある>

大きな注意点のもう一つは、糖分や炭水化物を摂取することで褐色細胞の働きが抑え込まれてしまう。その結果、白い脂肪の燃焼が著しく妨げられる。また、大きなストレスを受けた際に糖分の欲求が高まるタイプは日常的に糖分を多く摂取している傾向がある。理想的なバランスは 炭水化物(糖分含む):タンパク質:脂質 を 4:3:3 で一日の調節を行うことが望ましい。

### <カフェインの許容量>

コーヒーが褐色脂肪を活性化するとはいえ、カフェインの摂りすぎには注意しなくてはいけない。カフェインを摂りすぎることホルモンを過剰分泌させる。特に副腎を披露させる原因にカフェインがあり、腰痛、頭痛、偏頭痛、ダルさ、睡眠時無呼吸症、胃痛、胃炎などに関連がある。カフェインの摂取には以下の指標を参考にして摂取してほしい。

カフェインは体重1kgに対して3mg以下の摂取では、悪影響はほとんど生じない:例 60kgの人ならば180mg

カフェインは体重1kgに対して9mg以上の摂取をすると、明らかな不整脈などの心臓血管系障害を誘因する可能性がでる:例

60kgの人ならば540mg

コーヒー1杯のカフェイン含有量は60mg~100mg、紅茶は30~60mg、緑茶は10~30mg、ココアは5mg程度

### <その他の褐色脂肪を活性化させる食品>

何度も前述したようにカフェインには脂肪を燃焼しやすくさせる効果がある。しかし、それには適切なビタミン・ミネラルの摂取(野菜と果物)やタンパク質の摂取が行われている必要がある。褐色脂肪を活発にさせるためにはビタミンEやオメガ3脂肪の摂取も必要不可欠。オメガ3は最近話題のチアシードやエゴマ、そして青魚に多く含まれる。私たち日本人にとっては植物由来のエゴマなどより青魚の方が吸収率が高いのがポイント。

### <痩せるためのコーヒーレシピ>

その他、コーヒーにココナッツオイルとココアや卵を入れて飲む方法もある。

出典:“COFFEE AND FAT-BURNING” Phill Maffetone

## お知らせ

☆11月15(日)、12月20日(日)は日曜診療いたします。9時~18時まで受け付けしています。

☆年末は12月28日(月)まで診療します。年始は1月4日(月)より通常通りと診療いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com