



## 1杯のコーヒーで 集中力アップ

「朝すっきり目覚めることができない」「無理やりなんとか起きたものの、しばらくは頭がぼんやりして使いものにならない」ということはありませんか。この原因を、日頃の疲れが睡眠では回復できずに翌朝まで引きずっているため、と考えている人が多いのではないのでしょうか。確かに疲れが残っていたり、睡眠不足だったりすると、「もう少し寝ていたい」と思ってしまうかもしれません。しかし、仕事に待ったはありません。限られた朝の時間で、まだ半分寝ている脳をたたき起こしてシャキッとさせる必要があります。

そこでお薦めなのが「朝のコーヒー・紅茶」です。この2つのドリンクにはカフェインが豊富に含まれています。カフェインは中枢神経に働いて脳を覚醒させる効果が高い成分で、飲むだけで寝ぼけた頭をさえさせ、脳が活性化されます。

一方、カフェインだけの効果で体に気合いを入れるエナジードリンクには、心を落ち着かせる香り成分は含まれていません。また、もともとカフェインは苦味なので、エナジードリンクには飲みやすくするために甘味料が多めに入っています。いくら栄養補給などの効果をうたっていても、カフェインの入った砂糖水と変わりません。

## 朝食でカフェイン の刺激を緩和

カフェインの効果を高めるためには朝食が欠かせません。朝食にはカフェインの胃への刺激をマイルドにする働きがあり、脳のエネルギー源になるからです。



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える  
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

# あしたの元気に



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー



だけでなく体にも気合いが入ります。カフェインの効果の強さや持続時間には個人差がありますが、朝に1杯程度のコーヒー・紅茶で、午前中から脳がしっかり目覚めるので、仕事の集中力がアップし、ケアレスミスなども防ぐことができるのです。

## コーヒー・紅茶には リラクセス効果も

カフェインは、栄養ドリンクやエナジードリンクにもたくさん入っています。「それなら気軽にこれらを飲めば良いのでは」と思ってしまうかもしれませんが、それはあまりお勧めできません。

カフェインで強制的に起こされた脳や体は、効果が強過ぎて過剰に緊張してしまうデメリットがあります。そのため、神経が興奮し過ぎてイライラしてしまったり、そわそわして落ち着かなくなったりするのです。しかし、コーヒー・紅茶にはそれぞれ独特の香り成分も豊富です。これらの香り成分にはリラックス効果があります。そこで「コーヒー・紅茶の香りを吸い込むこと」で、カフェインで上がった脳や心を落ち着かせてくれるのです。カフェインと香り成分を取り込むことが重要なので、コーヒー・紅茶にはミルクや砂糖を入れても構いません。もちろん、インスタントやティーバッグでも十分効果が得られます。自宅で用意で

さらには、朝食には、脳と体に「今日一日の朝が始まりましたよ」と教えて、体内時計のズレを朝型にリセットし、集中力や記憶力を高めるために必要なホルモンを分泌する働きがあります。「忙しいから」「胃が起きていないから」などの理由から、朝食を食べない人も多いですが、しっかりと朝食を取ることが、エナジードリンクで栄養補給するよりもはるかに効果的なのです。

# 朝の コーヒー・ 紅茶で 能率アップ

まだまだ眠くて寝ていたい、と思ってしまうこの季節。朝から頭と体を気持ち良く目覚めさせるには「朝のコーヒー・紅茶」が効果的です。メリット・デメリットを踏まえた、上手なカフェイン摂取方法も伝授します。気持ち良く一日のスタートを切りましょう！

### column

#### コーヒー・紅茶の摂取量について

コーヒー・紅茶の効果は、飲めば飲むほど高まるものではなく、1日、1～2杯程度で十分です。飲み過ぎるとカフェインの取り過ぎになったり、利尿作用で頻繁にトイレに行くようになりなどのデメリットが出てきます。

コーヒーの効果については、「コーヒーをよく飲んでいる人で肝がんの発生率が低い」\*1という報告がある一方、WHO（世界保健機関）では「妊婦はコーヒーの摂取量を1日3～4杯までにすべき」\*2という指摘や、カナダ保健省（HC）の「1日当たりのカフェイン摂取量として、健康な成人で400mg（コーヒーをマグカップで約3杯）まで」\*3という指摘があります。飲む量は個人の状況を踏まえてほどほどに、というのがよさそうですね。

\*1：国立研究開発法人国立がんセンター社会と健康研究センター予防研究グループ「多目的コホート研究（JPHC研究）」からの成果報告  
\*2、3：厚生労働省「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A」