

コーヒーは体に良い？悪い？

コーヒーは実のところ、体に良いのか悪いのか様々な説があって迷ってしまいますね。コーヒーを飲むと人はリラックス出来て時として新しい発想が浮かぶことも。しかし飲み過ぎると眠れない。胃が痛くなる。そうはいつでもスタバやコンビニの 100 円コーヒーが街々にあふれ、つい習慣的に飲んでしまいますね。そこでコーヒーの現実（コーヒー豆知識）とからだとの関係、ちょっと調べて見ました。

まずはコーヒーの現実から。

1. コーヒーの輸出は 200 億ドル（約 2.2 兆円）、大半が先進国で消費
2. コーヒーは世界で最も需要の高い商品の一つで 1000 億ドルの価値とも。原油が一番だが天然ガス、金、砂糖、コーンよりも高い
3. 世界中の人は毎年コーヒーを 5000 億杯飲んでいる
4. コーヒー産業に携わる人は 2500 万人、アジア、アフリカ、南米、中米、カリブなどで生産、そのうちアメリカ大陸が 67%を生産
5. 18 歳以上のアメリカ人は半数以上が毎日コーヒーを飲む。アメリカ人は毎日、平均 3.5 杯のコーヒーを飲み、日本人は約一杯飲んでいる。
6. コーヒー店はレストラン産業で最も有望な成長産業。スタバは世界で 3 番目に大きいレストランチェーンだ。
7. 世界のコーヒーの 90%が発展途上国で生産。ブラジル、ベトナム、コロンビアの順。
8. 一人あたり最もコーヒーを飲んでいる国はフィンランド（なんと年間 12 kg 以上）アメリカは 5 位、ブラジルは意外にも 13 位、日本は 29 位。
9. WWF（世界自然保護基金）によると地球上の 50 カ国で森林破壊は深刻でそのうち 37 カ国でコーヒー産業がその原因とされている。

それでは、コーヒーが体に良いのか悪いのかですが・・・

コーヒーには大量の抗酸化物質が含まれています。抗酸化物質は毒素に反応し私たちの老化過程を遅らせたり、ダメージから守ってくれるのです。コーヒーは最も抗酸化物質を含む食品の BEST5 に入っています。そして、コーヒーは血流を循環し肝臓を刺激、脳へ送る血液量も増やしているのです。

反面、コーヒーにはご存じのようにカフェインが含まれています。カフェインには依存性という副作用も。その副作用は体を過剰に刺激して副腎を疲弊させることもあります。

アメリカを筆頭にコーヒーをよく飲む国では人々の80%が人生のある時点で何らの疲労感や甲状腺、副腎そしてホルモンの問題に悩むとも。ですから、こういった人たちにはカフェインを含むコーヒーはあまりおすすめ出来ません。カフェインはある種の興奮剤。人はいつも興奮剤に依存して生きるようにはつくられていません。大量のカフェイン摂取する事は、副腎疲労、甲状腺や自己免疫疾患や他の慢性的な疾患を持つ人には要注意ですね。しかし、健康でこれらの問題を抱えていない人が、血流を良くしたい、集中して何かに取り組むとき適度のコーヒーは体に良いのです。但し、飲む時間は昼食前の午前がいいでしょう。カフェインの体への影響は12時間ぐらい。従って、午後の時間や夜に飲むとその後の睡眠サイクルに影響が出ることもあります。健康な人が一日1杯2杯のコーヒーは体に良いといえますし、それも朝のうちに出来れば農薬のかかっていない有機のコーヒー豆ならなおいいと思います。なぜなら現代のコーヒーは最も農薬のかかっている植物だから。

ところで緑茶はコーヒーの3分の1のカフェインしかありませんが抗酸化物質を多量に含んでいます。いわば日本の素晴らしいスーパーフードですね。コーヒーばかりじゃなく緑茶にもご注目を。

(Mariko Yoshikawa Thompson フェイスブックより抜粋・追補)