



今月のテーマは・・・コーヒーと糖尿病の関係について



コーヒーは2型糖尿病の予防に効果的な飲料として注目を集めており、国立国際医療研究センターによるとコーヒーを飲む回数が1日3~4杯の方は、ほとんど飲まない人に比べて、2型糖尿病を発症するリスクが男性で17%、女性で38%低下すると言われています!そこで、コーヒーにはどんな働きがあるのか紹介します!

## コーヒーに含まれる成分は主に2つ!

### カフェイン

- ・覚醒作用
- ・脂肪燃焼作用
- ・頭痛緩和

### クロロゲン酸

- ・血糖値の上昇抑制
- ・インスリン抵抗性の改善効果



### ✓糖尿病のリスクを下げる!

#### <カフェインによる効果>

- ・基礎代謝を活発にさせ、脂肪燃焼する効果などのダイエット効果あるため、**糖尿病予防**に繋がる!
- ・カフェインレスでもやや効果が期待できる!

#### <クロロゲン酸による効果>

- ・血糖値の上昇を抑制する効果やインスリン抵抗性(インスリンが効きにくくなる状態)の改善効果が期待できる!

#### <ニコチン酸による効果>

- ・コーヒー豆を焙煎させることで増えるビタミン!
- ・糖質代謝促進効果や糖尿病発症と関わりのある中性脂肪を下げる効果が期待できる!

空腹のコントロールや食べ過ぎ防止には1杯のコーヒーを食事の30分~1時間前に!ただし、砂糖は抜き、ミルクは1日1杯くらいまで。

## 100ml にあたりに含まれるカフェインの量 (mg) ランキング

順位	飲み物	カフェイン量	順位	飲み物	カフェイン量
第1位	玉露	160	第6位	レッドブル	32
第2位	コーヒー	60	第7位	紅茶	30
第3位	インスタントコーヒー	57	第8位	煎茶、ウーロン茶	20
第4位	リポビタミンD	50	第9位	オロナミンC	15.3
第5位	モンスターエナジー	40	第10位	ペプシコーラ	10.4

玉露もカフェイン量は多いですが、手軽に飲める飲み物の中ではコーヒーのカフェイン量が多いことが分かります。カフェイン摂取はダイエットだけでなく、様々な病気の予防効果もあります。ただし、摂りすぎは禁物です。日本では、1日の摂取許容量は定められていませんが、健常な成人で1日400mgまでのカフェイン摂取量が推奨されています。そして、糖尿病の方がコーヒーを飲む場合には、コーヒーに砂糖やミルクを入れると血糖コントロールを悪化させる可能性があるため、できるだけブラックコーヒーで飲むようにしましょう!

