



2022-2023

# KAWANOE WEEKLY

R. 5. 3.28

No. 28



白いやまなみ - モントロ 油彩 谷 晶子



2022-2023年度国際ロータリー会長  
ジェニファー E. ジョーンズ

- 会 長 官 内 哲 也
- 幹 事 篠 原 孝 賢
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530  
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所  
電 話 0896-58-3530

## 「コーヒーの知られざる驚愕効果」

鈴木 宣 弘

今の時代、テレビ・新聞・SNS 上などに健康に関する情報があふれています。見たり聞いたりしているとつい欲しくなったり、買ってしまふことがあります。そんな中で、普段何気なく摂っているコーヒーにも知られざる驚愕効果があることが判ってきたということでそれを紹介します。

コーヒーを飲むと得られる効果には

### ①ダイエット効果

コーヒーにはカフェインとポリフェノールが含まれていて、どちらも脂肪を分解、燃焼する働きがあります。コーヒーのダイエット効果を実感したいなら食後 30 分以内に飲むのがお勧めです。

### ②血行促進効果

カフェインの働きで血行を促進して体を温めてくれる。カフェインを摂りすぎると自律神経のバランスが崩れてしまうので、逆に血行が悪くなって体を冷やしてしまうので、飲み過ぎは要注意。

### ③消化促進効果

コーヒーは胃液の分泌を促してくれるから消化器の働きが良くなる。ただし、空腹時に飲むと胃壁を痛めることがあるから飲む前に何か食べておいた方がよい

### ④筋肉の収縮を助ける効果

カフェインには筋力や持久力を必要とする運動のパフォーマンスを上げると言われている。運動後にコーヒーを飲むことで筋肉収縮のエネルギー源となるグリコーゲンが素早く作られることが判っている。また、運動後の疲労感や筋肉痛を軽減する効果が期待できる。

### ⑤抗酸化作用

コーヒーに含まれているクロロゲン酸が酸化の原因である活性酸素と戦って倒してくれて、老けにくくなってくる。クロロゲン酸はコーヒーの苦みや香りの源にもなっている。

### ⑥糖尿病リスクの低減

欧州糖尿病学会が発行する学会誌「ダイアビトロジー」によるとコーヒーを飲む習慣のある人は全く飲まない人に比べて2型糖尿病を発症する割合が低いという研究結果が出たと発表された。また、アメリカの研究チームが解析したデータによると約12万人を対象に食生活や生活スタイルと、2型糖尿病の発症との関連を20年以上にわたって研究したところ、1日のコーヒーの摂取量を4年間に1.5杯ほど増やした人は同じ量のコーヒーを飲み続けた人よりも2型糖尿病にかかる可能性が11%も低いことが判明した。しかも、コーヒーの摂取量が1日3杯以上だった人たちは1日1杯以下しか飲まない人たちと比べて2型糖尿病のリスクが37%低かった。

### ⑦痛風発作の予防

日本の防衛医科大学の研究でコーヒーを飲む習慣がある人は痛風を発症しにくいことが明らかになった。

### ⑧アルツハイマーの予防

アルツハイマー型認知症はアミロイドβという物質が脳に蓄積することで発症してしまうと言われている。コーヒーにはフェニルインダというアミロイドβの蓄積を防ぐ成分が膨れている。ちなみに、フェニルインダという成分は豆の焙煎時間が長いほど量が多くなる。フェニルインダはノンカフェインコーヒーにも含まれているのでカフェインが苦手な人でも深入りノンカフェインコーヒーを選べば効果が期待できます。

### ⑨リラックス効果

コーヒーの匂いを嗅ぐとリラックスしたときに出るα波という脳波が出る。杏林大学医学部精神神経科の古賀良彦教授の研究によるとコーヒー粉末、レモン油、蒸留水の香りを嗅いだ人の脳波を調べた結果、コーヒー粉末の香りを嗅いだときに最も多くのα波出たとされている。

ただ、成人が1日に摂取できるカフェインの量は400mg以内とされているから、マグカップで4~5杯までがギリギリで、それ以上飲むと胃痛やお腹を下したり吐き気の症状が出てしまうかもしれない。また、インスタントコーヒーなら、フリーズドライ方式で作られたものを、できれば良質なレギュラーコーヒーがおすすめ。

# 第2978回 例会記録 R. 5. 3. 14

## 出席報告

1. 出席会員 (50名中) 36名
2. 当日出席率 72.00%
3. 前々回補足修正率 96.00%  
(メイクアップ会員)  
2/17 石原 紘一 会員 (伊予三島RC)

## 会長の時間

- ・東日本大震災から12年

## 委員長の時間

- ・出席報告 出席委員長 三谷 進一 会員

## 会務報告

1. 例会変更のお知らせ  
【新居浜南RC】  
4月4日(火)→4/6(木)に変更  
リーガ新居浜にてメーカーシップの受付をしております(事前連絡必要)  
【新居浜RC】  
4月6日(木)夜間例会  
リーガ新居浜にてメーカーシップの受付をしております(事前連絡必要)
2. 高知ロイヤルRC  
例会場名称変更のお知らせ  
(旧) ホテル日航高知旭ロイヤル  
(新) OMO7 高知 by 星野リゾート
3. ハイライトよねやま 276
4. 2023年3月・4月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

## ニコニコニュース

- 宮内…WBC、日本すごいぞ～！プロ選手じゃなかったチェコにも驚き。川之江ロータリー野球同好会次年度の活躍に期待します。
- 石村浩…3月11日、米山記念奨学愛媛分区2022学年度の終了式が松山で行なわれました。終了した2人とも愛媛に残り今後の学友会活動も行なっていただける様です。  
佐々木ガバナー補佐、1年間お世話になりました。

大西聖…エリエール3月の月例競技で優勝しました。アウト42、イン41、グロス83、ハンディ20なのでNET63でした。苦節20年諦めずにコツコツやってきましたがやっと花が咲きました。夢を捨てずに上を目指して、これからもう一花咲かせたいと思っています。

佐々木…①3月11日、米山記念奨学生終了式及び歓送会に、石村浩地区委員と共に参加し、挨拶させて頂きました。  
②3月12日、母校の『愛光学園創立70周年感謝の集い』に参加し、新校舎・キャンパスを見学させて頂きました。現フジグランの宮西町にあった旧校舎と違い、素晴らしい施設群に感動しました。

谷…本日は、「歌人、山上次郎～戦前編～」という演題で卓話をさせて頂けます。

## 卓話 (国際奉仕委員会 担当)

「歌人 山上次郎 ～戦前編～」  
谷 裕二 会員

## 近隣RCの例会日

- 3月30日(木) 新居浜RC  
(休会)  
メーカーシップの受付はございません。
- 3月30日(木) 観音寺RC  
(休会)  
メーカーシップの受付はございません。
- 3月31日(金) 伊予三島RC  
(休会)  
三島商工会館にて10時頃からメーカーシップの受付をしております。
- 4月4日(火) 観音寺東RC  
(4/8に変更)  
観音寺グランドホテルにて10時～14時頃迄メーカーシップの受付をしております。
- 4月4日(火) 新居浜南RC  
(4/6に変更)  
リーガ新居浜にてメーカーシップの受付をしております。(事前連絡必要)

例会プログラム

4月4日(火)

(親睦活動委員会 担当)

出席表彰・誕生祝