

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。
 今回から少し思考を変えて四季の花や植物にまつわる俳句などを紹介していきたいと思ひます。今回紹介するのは河東碧梧桐(かわひがしへきごとう)の代表作で、赤と白の椿がコントラストを成して木の下に落ちてゐる情景を表現した風情のある作品です。

うまいスイーツが仲間入り

新しい年に本年もスイーツが続々登場いたします。
 午後のひとときにうまい珈琲とうまいスイーツをお召し上がり下さい。



※写真はイメージです。

本日のタルト 320円～

旬のフルーツなどを使ったお手軽なタルトです。詳しくはスタッフまで。

(取り扱いの無い店舗もございます)



抹茶ムース 280円

厳選された抹茶を練りこんだムースです。



抹茶ティラミス 300円

ティラミスの抹茶バージョン。



抹茶マカロン 210円

抹茶クリームを挟んだマカロンです。



抹茶パウンド 180円

手軽に食べられる抹茶のパウンドケーキ。

ドリップコーヒーの肝機能改善に対する効果

昨年12月12日の日本経済新聞にドリップコーヒーについての興味深い研究報告が掲載されていたのでご紹介します。

大阪市立大学大学院看護学研究科の佐々木八千代准教授と同医学研究科の大藤さとこ講師らのグループが、C型慢性肝疾患患者の肝機能改善に対するコーヒー摂取の効果を確認。

この研究は、臨床現場では肝機能の指標として血清中のアラニン・アミノトランスフェラーゼ値(以降ALT値)を用いてこのALT値が高い患者では肝臓がんを発症するリスクが高いといわれています。そのためC型肝炎ウイルス感染者では肝臓がんの発症を予防するためにもALT値をコントロールする事が重要となります。

今回の研究は、調査開始時のコーヒー摂取状況が、1年後のALT値にどのような影響を及ぼすかを検討しました。

調査開始時にALT値が正常であった人のうち、1日1杯以上のドリップコーヒーを摂取していた人は、全く摂取していなかった人と比べて1年後のALT値も正常を維持している人が多く、調査開始時にALT値が高かった人でも、1日1杯以上のドリップコーヒーを摂取している人ではALT値が減少している人が多くなっていました。

またデカフェコーヒー(カフェインの入っていないコーヒー)を摂取していた人は摂取していなかった人と比べると1年後のALT値も正常を維持している物が少なく、またALT値の高かった人も1年後のALT値の減少した人はいませんでした。

このことから一日1杯以上のドリップコーヒーの摂取は1年後のALT値の安定化に有益な効果があることが分かりました。



赤い椿白い椿と落ちにけり

河東碧梧桐



【分類】 椿 ツバキ科 ツバキ属

【学名】 Camellia japonica

椿は日本原産の常緑樹で、花が美しく利用価値も高いため万葉集の頃から良く知られるほか、茶花としても好まれたため多くの園芸品種が作られました。

樹木は普通は高さ5～6mほどですが、成長すると20mほどにもなります。木材としては硬く、木目もあまり目立たず磨耗にも強いいため工芸品や将棋の駒のような細工物などに使われています。

また種子から取れる椿油は用途が広く和製オリーブオイルとも言われます。高級食用油、整髪料として使われるほか古くは灯りなどの燃料油としてもよく使われていました。

理由はまだ説明はされていませんが、缶コーヒーやインスタントコーヒーカフェインの入っていないコーヒーを飲んでた人では効果はあまり無かったそうです。

そのため、その効果を得るには1日1杯以上のドリップコーヒーを飲むことが必要のようです。

この研究はこれからも展開していくそうで、より長期的な調査を行い、ウイルスの除去効果や肝臓がんの発生予防などの研究にもつなげていくそうです。

アルコールに対する効果

肝臓に関する効果で、コーヒーには二日酔いの改善にも効果が発揮されます。

この季節は、何かといろいろな場面でお酒を飲む機会が増えると思います。二日酔いの頭痛の原因は、体内で分解し切れなかったアルコールが、アセトアルデヒドを発生させ血液が酸素を取り入れようとする結果、血管が拡張し、神経を刺激することによります。

コーヒーに含まれるカフェインには血管を収縮する効果があるため、二日酔い独特の頭痛をやわらげる効果があり、コーヒー中に含まれるカフェインが、肝臓や腎臓の働きを活発にし、アセトアルデヒドの分解を助けてくれます。コーヒーに含まれるポリフェノールも肝臓の負担を和らげる効果もあります。

また、コーヒーには利尿作用があるため何度もトイレに行っているうちに体内の毒素を追い出すことにつながります。このような理由で、**コーヒーは二日酔いの解消に役立ってくれるのです。**

ただし、コーヒーを飲めばいくら飲んでも大丈夫というわけではなく、ただ二日酔いの症状を和らげてくれるだけなので、過剰に飲みすぎると体に良くないので、何事もほどほどにしておくことが大事です。



世界珈琲にゆーす



2014
新年号

Vol.83

発行所
株式会社
ワールドコーヒー
企画開発課