

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。
日々、朝晩と寒さが増してきました。この季節はあたたかい
コーヒーがより一層美味しく感じられます。
「風霜高潔（ふうそうこうけつ）」風が、高い空を吹きわたり
霜が白く清らかに降りる秋の景色を形容した言葉です。

今が旬「秋味～あきあじ～」

実りの秋、この季節にはたくさんの美味しい旬の味覚が店先や食卓に
並びます。旬の食材には体に良いたくさんの栄養が詰まっています。そこで
今回はこの時期に美味しい食材をご紹介します。

鮭



鮭は9月から11月にかけて、産卵のために生まれた川に
戻ってきます。鮭の赤い身、これは餌となるエビやカニの
色素によって赤くなるもので、本来は白身の魚です。
鮭にはEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘ
キサエン酸）が含まれ、血流を良くし、動脈硬化や血圧
高血圧を予防します。他にもビタミンB群やビタミンD、Eも
豊富に含まれています。

ゴボウ



ゴボウは晩秋から冬にかけてが旬になります。
水溶性、不溶性の食物繊維を豊富に含み、特に不溶性の
食物繊維リグニン、腸内の発がん性物質を吸着し大腸
ガンの予防効果があると言われています。また食物繊維に
含まれる炭水化物の一種イヌリンは血糖値の改善や
ビフィズ菌の成長を促す効果が期待されます。

サツマイモ



秋になると食べたくするのがサツマイモ。
旬は9月から12月ですが、収穫したのち1～2ヶ月
貯蔵することによって甘さが増します。
サツマイモには、カリウムやビタミンC・E、食物繊維が
多く含まれています。とくにイモ類に含まれるビタミンCは
加熱しても失われにくいと摂取しやすいとされます。

コーヒーを飲んでリフレッシュ

コーヒーの持っている苦味と酸味、香りにはリラックス効果
があることが確認されています。とくに香りにはリラックスしたときに
脳に発せられるα波が多く表れ癒しの効果があります。

コーヒーの焙煎の仕方によってその効果は変化し、浅煎りと深煎り
で比べると、深煎りのコーヒーのほうが効果が高いことが分かっています。
また、コーヒーの生産国の中でも違いがあり、特に効果が高い物が
グアテマラとブルーマウンテンという研究結果も報告されています。

生活とはなかなか切り離せないストレスは、上手く付き合っていく事が
重要で、Rest（休憩）、Relaxation（癒し）、Recreation（活性化）の
「3R」がポイントだそうです。

コーヒーを淹れる行為には、少しの
間でも仕事から離れるので休憩ができ
コーヒーを淹れている間には辺りに
コーヒーのアロマが漂うため香りの
リラックス効果が得られます。
またコーヒーの種類を選んだり器具や
淹れ方にこだわったりする事によって
レクリエーションとしての楽しみもあります。



なにより重要なのは、自分に合ったコーヒーを飲む時間を作る事です。
ゆったりと落ち着いた時間の中で飲んだり、気の合う友達や同僚たちと
楽しくおしゃべりをしながらなど、そんな時間を作ってコーヒーを
飲む事が、心や体のリフレッシュに繋がります。

リフレッシュの方法は沢山ありますが、今回ご紹介したことは簡単に
私生活に取り込める方法ではないかと思えます。
皆さんも是非そういった時間を作ってみてはいかがでしょうか？

風霜高潔



【分類】 りんご バラ科 リンゴ属

【学名】 Malus pumila

原産地はカザフスタン南部、キルギスタン、タジキスタン
とされ、ここからヨーロッパやアジアを伝って日本にも広まった
とされています。りんごは暑さに弱い熱帯地方では生産が
難しいとされています。

りんごには水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれ、胃酸の
バランスを整えてくれます。またペクチンはアレルギー性
疾患の予防に有効だという報告もあります。
さらにりんごには、ポリフェノールの一種「カテキン」と
「ケルセチン」が含まれており、これらは高血圧やがん予防
老化予防に効果があると言われています。さまざまな病気の
予防に効果が期待できるため、医者いらずの果物とも
言われています。

世界珈琲にゆーす



2013
11月号
November
Vol.81

発行所
株式会社
ワールドコーヒー
企画開発課

ちょっぴり贅沢なケーキで 楽しいクリスマス



クリスマスケーキ

ご予約承り中

限定 30 台 ご予約期間は 12/18(水)まで

※クリスマスケーキのお引渡しはカフェピーベリー
でのみとなりますのでご了承下さい。



Merry Christmas!

フレッシュな大粒の
あまおう苺と生クリームを
たっぷり使ったケーキで
楽しいクリスマスを。

※写真はイメージです。実際の商品とは
異なる場合があります。

あまおう苺のクリスマスケーキ
約 18cm ￥3,150 税込み

※ご予約はスタッフまでお申し付け下さい。

予定数になり次第、ご予約を終了させて
いただきますのでお早めにご予約下さい。

カフェピーベリー特製クリスマスケーキのご予約をただいま承って
おります。大粒の苺『あまおう』をふんだんに使ったちょっぴり贅沢な
クリスマスケーキです。

ご予約は、各店に置いてあります予約用紙に必要事項をご記入の上
スタッフまでお申し付け下さい。