



Café à la carte

珈琲 あらかると

おいしさを楽しむ珈琲ミニ知識



国際がん研究機関が発表 コーヒーに発がん性の証拠ゼロ！



国際がん研究機関（IARC）がコーヒーについて
「発がん性を示す決定的な証拠はない」とし、
むしろ肝臓や子宮内膜がんのリスクが
低下すると報告しました。

世界保健機関（WHO）の専門組織である国際がん研究機関（IARC）は、人と動物に対する発がん性リスクについて調べた1,000以上の疫学研究や動物実験を徹底的に見直した結果、コーヒーの飲用について、「発がん性の可能性を示す決定的な証拠はない」と発表しました。

IARCは人に対する発がんリスクについて、様々な物質や要因、環境などを5段階に評価・分類してきました。コーヒーは1991年に「発がん性の可能性がある（グループ2B）」と分類され、以来、長年にわたって「体に悪い」というイメージで見られるようになっていました。今回の発表では、この分類についても「発がん性について分類できない（グループ3）」に見直されました。それだけではありません。多くの疫学研究によると、コーヒー飲用は膀胱、乳房、前立腺のがんに対して発がん性の影響はなく、むしろ肝臓や子宮内膜がんのリスクが低下していると報告しています。他の20以上のがんについても、発がん性を示す確かな証拠はありませんでした。またIARCは、コーヒーやお茶などあらゆる飲料について、非常に熱い飲み物は「食道がんを引き起こす可能性がある」としてグループ2Bに分類しました。IARCは65℃以上という温度を具体的に示していますが、多くの国でコーヒーやお茶は65℃以下で飲用されているとも述べています。もし、コーヒーを「熱いな」と感じたら、少し冷まして飲むようにしたほうがよさそうですね。



国際がん研究機関による発がん性の分類

IARCは、人に対する発がん性について様々な物質や要因を評価し、5段階に分類しています。IARCによる発がん性の分類は、発がん性があるかどうかの「根拠の強さ」を示すもので、物質の発がん性の強さや暴露量に基づくリスクの大きさを示すものではありません。ちなみに唯一グループ4に分類されたカプロラクタムは衣料用繊維の原材料として使われている化合物です。

グループ1：人に対する発がん性がある (120 種類)

(例) アルコール飲料、喫煙、ベンゼン、アフラトキシン etc

- 人への発がん性について十分な証拠がある場合

グループ2A：人に対する発がん性がおそらくある (81 種類)

(例) アクリルアミド、ジクロロメタン、65℃以上の熱い飲み物 etc

- 人への発がん性について限られた証拠しかないが、実験動物の発がんについては十分な証拠がある場合

グループ2B：人に対して発がん性の可能性がある (299 種類)*

(例) アセトアルデヒド、鉛、ガンソリン、漬けもの etc

- 人への発がん性について限られた証拠はあるが、実験動物では十分な証拠がない場合
- 人への発がん性について不十分な証拠しかない（あるいは証拠はない）が、実験動物では十分な発がん性の証拠がある場合

グループ3：人に対する発がん性について分類できない (502 種類)*

(例) コレステロール、コーヒー、茶、低周波電場 etc

- 人への発がん性について不十分な証拠しかなく、実験動物についても不十分又は限られた証拠しかない場合
- 他のグループに分類できない場合

グループ4：人に対する発がん性がない (1種類)

(例) カプロラクタム

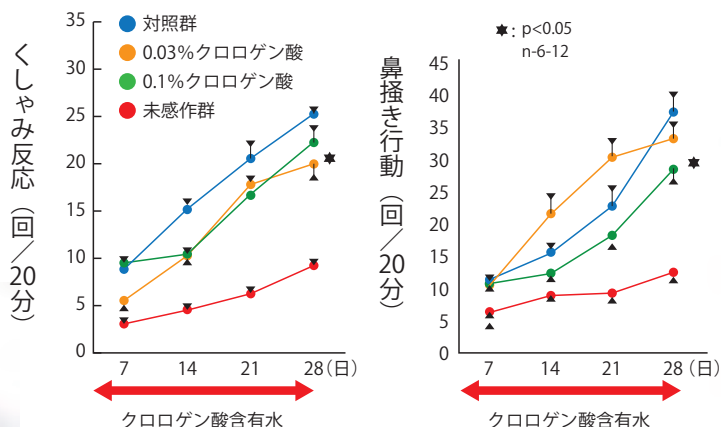
- 人への発がん性のないことを示す証拠があり、かつ実験動物についても同様な証拠がある場合

※ (2017 年 10 月時点)

アレルギー疾患を緩和する コーヒーの効果

つらい鼻水、目や皮膚のかゆみなど、アレルギー疾患でお悩みの人に朗報かもしれません。岡山大学大学院医歯薬学総合研究科の杉本幸雄先生が発表した「コーヒー成分の抗アレルギー作用に関する基礎的研究」によると、コーヒーの継続的な摂取によって、アレルギー性疾患がやわらぐ可能性があると分かりました。この研究ではコーヒーに含まれるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」に着目して、マウス実験を行いました。マウスには事前に卵によるアレルギー反応を人工的に誘発させ、次にクロロゲン酸を混ぜた水溶液（0.03%、0.1%、0.3%）を継続的に与えて、アレルギー症状をやわらげる効果があるかを観察しました。14日目以降はアレルギーの抗原溶液を鼻の中に投与して、くしゃみ反応と鼻掻き行動の回数を測定したところ、その回数が抑えられるという結果が出ました。アレルギー性皮膚疾患のマウスによる同様の実験でも、引っ掻き行動の回数は減りましたが、統計学的な有意差はありませんでした。これらの実験により、コーヒーの継続的な摂取によって、アレルギー性疾患を緩和する可能性があるという結果が示唆されました。毎朝のコーヒーが、花粉症をやわらげて、すこやかな一日を与えてくれるかもしれませんね。

アレルギー性鼻炎モデルマウスにおける クロロゲン酸含有水の「予防的効果」



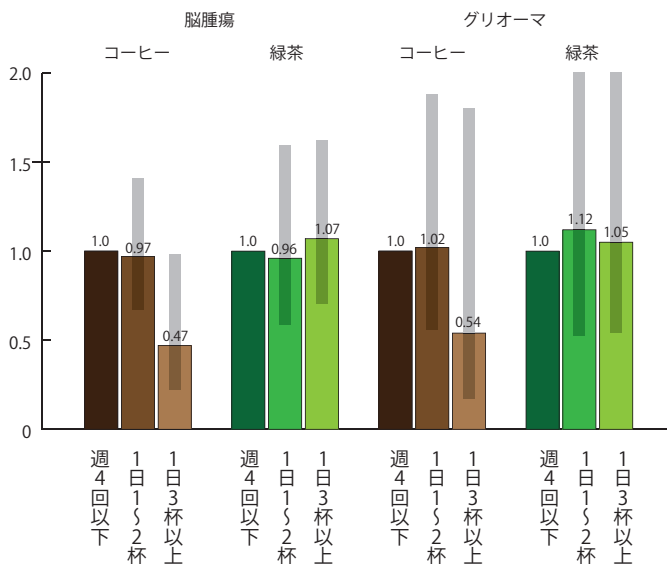
予防的効果では、くしゃみ反応で0.03%、
鼻掻き行動で0.1%のクロロゲン酸含有水で有意差が出た

杉本幸雄さん提供

コーヒー習慣で 脳腫瘍のリスクが低下

国立がん研究センターでは、日本各地に住む40～69歳の男女9万人を約20年間にわたって追跡調査したコホート研究にもとづいて、コーヒーの摂取と脳腫瘍のリスクに関連があるかどうかを調べました。コーヒーを飲む頻度が週4日以下、1日1～2杯、1日3杯以上、の3つのグループに分けて脳腫瘍のリスクを比較すると、1日3杯以上飲むグループではリスクの低下がみられました。治療が難しい悪性脳腫瘍のひとつ、神経膠腫（グリオーマ）についても、リスクの低下傾向が見られましたが、症例数が少なく、統計学的な有意差はみられませんでした。緑茶と脳腫瘍との関連もあわせて調べましたが、明らかな差は見られませんでした。海外の複数の疫学研究をまとめた欧米の報告では「コーヒーは脳腫瘍に対する予防的作用はない」とされており、まだまだ研究の蓄積は必要ですが、コーヒーに含まれるクロロゲン酸やトリゴネリンなどの物質が脳腫瘍の発がん抑制に関与している可能性があると考えられています。

図 コーヒー・緑茶摂取と脳腫瘍リスク



コーヒー・ブレイク！
コーヒーはあなたの健康パートナー。

珈琲の知られざる 驚異の効用で、 ますます健康的になる！

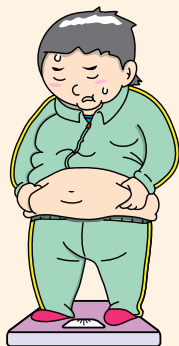
飲めばさまざまな病気を予防し、
健康を増進する“ヘルシー・ドリンク”、コーヒー！
コーヒーの健康効果がつぎつぎと明らかになる。

☕ ☕ コーヒーのダイエット効果 ☕ ☕

最近注目されているのが、ダイエット効果が期待できる成分を含む食品です。コーヒーに含まれるカフェインには、体内の脂肪を燃やし、エネルギー代謝を活発にする働きがあります。

私たちの体内には白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞があります。白色脂肪細胞は中性脂肪をエネルギー源として蓄えます。これに対して褐色脂肪細胞は、体内の余計なエネルギーを燃焼して熱に変える働きがあることが確認されています。コーヒーに含まれるカフェインはこの褐色脂肪細胞の働きを活性化させ、脂肪の燃焼を助ける働きがあるのです。

ただし、ミルクや砂糖をたっぷり入れたコーヒーではカロリーが高く、逆効果になってしまいますので、くれぐれもご注意ください。また、砂糖、ミルクを入れずにブラックで飲んだとき、カフェインの働きがもっとも発揮されます。なお、コーヒーを飲んだ後に運動をすれば、相乗効果でダイエット効果は一層高まります。





☕☕ これは耳より！動脈硬化を防ぐ ☕☕

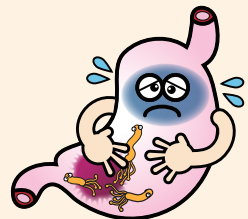
コレステロール値は、生活習慣病が気になる世代には重大な関心事。コレステロールには悪玉コレステロールと善玉コレステロールがあり、前者は過剰になると血管内に沈着し、その結果、血管をせばめて動脈硬化を引き起こし、ひいては脳梗塞や心筋梗塞にもつながります。逆に後者は動脈硬化を予防する働きがあります。動脈硬化を予防するには善玉コレステロールを増やす必要がありますが、コーヒーを飲むことによって、善玉コレステロールが増えるという研究結果が報告されています。なお、女性ホルモンの分泌が活発な若年の女性ほどその効果は顕著であることですが、コーヒーを飲むことによってすべての人も動脈硬化の予防効果が期待できます。

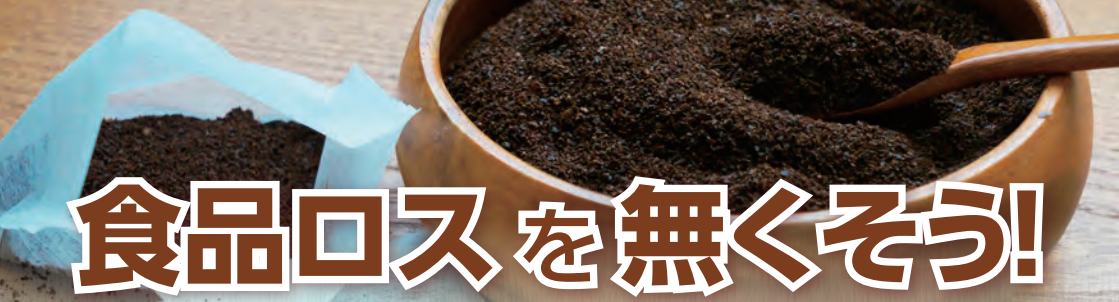


☕☕ 驚異の強力な抗菌作用 ☕☕

コーヒーは「胃に悪い」という誤った先入観をまだお持ちの方もいらっしゃるでしょう。食後のコーヒーはカフェインの作用で胃液の分泌を促し、胃腸の働きを整えます。加えて、コーヒーには強力な抗菌作用があることをご存知ですか？ヘリコバクター・ピロリ菌は、胃の粘膜に感染して胃潰瘍、胃ガンなどを引き起こす細菌です。日本人はとくに感染率が高く、注意を払いたい細菌です。また食中毒の原因となる病原性大腸菌。そのひとつであるO-157は強力な毒素を出し、重大な症状をもたらします。

ピロリ菌と大腸菌について調べてみたところ、コーヒーに強力な抗菌作用があることが判明しました。ピロリ菌は低濃度のコーヒーでも菌が死滅し、大腸菌においても増殖抑制効果があることを確認。コーヒーの抗菌作用で菌の増殖を抑え、胃ガンや食中毒の予防に有効です。





食品ロスを無くそう!

コーヒー豆かすの再利用で出来ること

SDGs?! コーヒーの豆知識

1 靴箱やトイレの消臭剤

コーヒー豆のかすには活性炭の5倍の消臭効果があります!
ただカビには注意して1日～2日で交換してください。

2 雑草除去

カフェインとポリフェノールで雑草が生えるのを抑制する効果があります。
除草効果は半年ほどです。継続的にまきましましょう。

3 蚊よけ・猫よけ

乾かしたコーヒー豆のかすをお皿に移し火をつけると、煙を虫が嫌うため虫よけ効果があります。また猫にも効果があるとのことなので、糞に悩まされている方は試してみてください。

4 脱臭剤

ジャムなどのビンを再利用する際、中々臭いがとれない食品もあります。その際はコーヒー豆のかすを容器に入れてしっかり蓋をするだけ。カレーなどを入れていたタッパーなどにも有効です。

12 つくる責任
つかう責任



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

5 コーヒーキャンドル

コーヒーの香りがお好きな方は必見!ほのかに香ります。

- ① ろうそくを折って鍋で溶かす
- ② ろうそくが溶けたら芯を取り除く
- ③ 容器にコーヒーと溶けたロウを入れて軽く混ぜる
- ④ 容器の真ん中に、落ちないように箸などで挟んで芯を固定する
- ⑤ 固まるまで待つ(紙コップで作ると容器を切って取り出すこともできる)



6 肥料

肥料にコーヒー豆のかすを混ぜて発酵させることで、通気性の良い土になり、嫌な臭いも少なくなります。そんなコーヒーを混ぜた肥料に誘われてミミズがやってきます。ミミズがいる土は良いと言われているので、作物や植物を育てている方はぜひやってみてください。

洗剤や台所用具を綺麗にする道具としても活用することができます。

7 鍋やフライパンに残った臭いを コーヒー豆の出がらしのかすで消臭する

鍋やフライパンの1/3くらいに水を張り、そこにコーヒー豆のかすを入れて沸騰させます。しばらくグツグツと煮た後に、それを冷ますと臭いが取れます。

8 魚を焼くグリルを コーヒー豆のかすで綺麗にする

魚を焼いた後のグリルの底に、乾燥する前の水分を含んだコーヒー豆のかすを入れます。そうすることで、コーヒー豆が油分を吸い込んで、その後の掃除がだいぶ簡単になります。焼き網についても、コーヒー豆のかすを入れた袋でゴシゴシ洗うと汚れも臭いも綺麗に落ちます。

9 グラスや食器をコーヒー豆のかすで洗う

ガラスの底はどうしてもスポンジが届きにくくて、うまく洗うことができないことがあります。しかし、ガラスでできたグラスを洗う際に、コーヒー豆のかすを少し入れてシェイクすることで、汚れが落ちやすくなります。これと同様に、油ものを乗せてギタついた食器についても、コーヒー豆のかすをつけてスポンジでこすることで洗剤を使わなくてもすみます。この方法ではシンクがコーヒー豆のかすまみれになるので、コーヒー豆のかすを布などの中に入れて、それでゴシゴシと洗っても効果的です。

珈琲Q&A

これであなたも立派なコーヒー通です！
深く知れば知るほどコーヒーに愛着がわく。



on COFFEE

Q1 コーヒー豆にはさまざまな種類があるのですか？

世界で生産されているコーヒーは、大別して「アラビカ種」「ロブスタ種」「リベリカ種」の3種類があります。エチオピアが原産地といわれるアラビカ種がもっとも生産量が多く、全体の7、8割を占めます。味、香りともに優れ、おもにレギュラー・コーヒーに使用。ブラジル、ガテマラなどの中南米諸国、キューバ、ジャマイカなどのカリブ海諸国、エチオピア、イエメンなどで栽培されています。

コンゴが原産地であるロブスタ種の生産量は全体の2、3割。アラビカ種と比べ、味・香りが劣り、インスタント・コーヒーや缶コーヒーなどに加工。おもに東南アジア、西アフリカ諸国で生産されています。リベリカ種は現在ではほとんど生産されていません。

Q2 コーヒー・メーカーで 美味しくコーヒーをいれるには？

まず気をつけたいのが保温機能です。いつでも温かいコーヒーが飲めるのは便利な機能ですが、保温時間の限度は15～30分程度。それ以上時間が経過すると、煮詰まり、不快なえぐみが出てきます。できれば短時間で飲みきる量をいれましょう。または、コーヒーがおちきつたら、保温機能は使用しないで、飲む度に鍋などで温める（湯煎が理想ですが）方が、味の劣化は少ないでしょう。

さらに、コーヒー・メーカーは湯温が高いため、定量のコーヒーの粉を使用しても濃く苦くなりがちです。コーヒーの粉の量を減らし気味にして、味の調節をしてみましょう。

Q3 深煎りのコーヒー豆の表面が光っているのはどうしてですか？

コーヒー豆の表面が光るのは、焙煎によってコーヒー豆に含まれる油脂成分が分解され、滲み出てくるためです。そして深煎りにになればなるほど、滲み出てくる量が増えるために、コーヒー豆の光沢は増すのです。“えっ、油がコーヒーに？ 味や香りには影響しないの？”と心配する向きもあると思いますが、ご心配は無用です。この油脂成分はコーヒーのフレーバーを構成する要素のひとつなのです。

Q4 コーヒー・カップとティー・カップでは形が異なるのはどうして？

コーヒー・カップは一般的に大きく、厚く、口は小さく、寸胴型をしています。それに対してティー・カップは口が広く、天地が低い形をしています。

この違いが生まれたのは、コーヒーと紅茶のそれぞれの特性を活かすためです。コーヒーではできるだけ温度を保つために、厚く、口が小さな寸胴型をしています。紅茶の場合は、お茶の水色（濃さ・透明感）が重要な要素であるため、口が広く、浅い薄手のカップを使用します。そしてカップの内側は、紅茶の色を引き立てる白色がほとんどです。

Q5 冷凍してコーヒーの粉を長期間保存してもいいのですか？

焙煎したてのコーヒー豆を使った新鮮なコーヒーの粉は、密閉容器に入れて冷蔵庫に保管すれば1~2週間は美味しく飲むことができます。1~2週間で飲みきれない場合は、1か月程度を目安に冷凍保存するのが適当でしょう。そして大切なのが、冷凍保存した粉は、常温に戻して（電子レンジは使わないで!）使用することです。そうしないと味や香りが十分に引き出されない場合があります。

Q6 アイス・コーヒーを美味しくいれるコツは？

アイス・コーヒーは冷たい飲み物ですから、同じ濃度のホット・コーヒーと比べたとき、苦みがかなり薄く感じられます。そこでコーヒー独特の苦味を引き出すには、深煎りのコーヒー豆を使用し、深く抽出しなければなりません。さらにアイス・コーヒーを美味しくするポイントは、いれたてのコーヒーを氷の上から注いで急速に冷やすことです。抽出したコーヒーを放置したまま冷却すると、香りが失われ、濁ったり、単調な味になってしまいます。これはアイス・ティーをつくる際にも応用できます。

コーヒー・タイムを香り高く彩る 粒よりのお話をブレンドしました。

コーヒー飲用を勧めたシーボルト

18世紀末、日本では出島を窓口にして蘭学が盛んになり、西洋の知識や習俗への関心が高まりました。『長崎見聞録』の中で、「かうひいは脾を運化し、溜飲を消し、気を降ろす。よく小便を通じ、胸脾を快くす。平胃散、茯苓飲等」に加入して、はなはだ効あり」と記されています。1823年、長崎の出島にやってきたシーボルトは、著作『薬品応手録』の中でコーヒーの効用を説いています。そして、いまだ日本ではコーヒーが飲み物として普及していないことから、オランダ領インド政府に対し、日本にコーヒーを送ることを勧めています。しかし、江戸期に国内にコーヒーが普及することはなく、鹿鳴館時代まで待たなくてはなりません。



創作の源泉はコーヒー!

大のコーヒー党であったJ.S. バッハは「コーヒー・カンタータ」を作曲しましたが、他にも多くの作曲家がコーヒーを愛飲していました。シューベルトは、毎日お気に入りのカフェに足を運んでいました。モーツァルトは死の直前にコーヒーを飲んだといわれています。ベートーベンに至っては、几帳面に60粒の豆を数えて、トルコ式ミルで挽いたといい、このミルはベートーベン・ミルと呼ばれました。



ウィーンの“カフェの祖”

カフェはウィーンの人々の日常生活において欠かせない存在で、誰でも行きつけの店を持っているとまでいわれています。ウィーンにおけるカフェの誕生は、1686年、ポーランドの商人・コルシツキーによるとされています。

1683年、神聖ローマ帝国の首都・ウィーンは、トルコ軍に包囲され陥落の危機を迎えました。その時、コルシツキーは、商売で培った語学力を駆使し、包囲網をくぐり抜けて援軍を呼び寄せたのです。そしてトルコ軍を撃退し、一躍ウィーンを救った英雄となりました。彼が戦利品の中から受け取ったのが、トルコ軍が残した褐色の謎の豆。ウィーンの人々がラクダの餌と思ったものが、コーヒーであることを知っていたのです。これをもとにコルシツキーは「青い瓶」というカフェを開店。なお、1685年にアルメニア人による最初のカフェはあったとする説が発表されましたが、コルシツキーは“カフェの祖”と愛されています。



全国喫茶飲食生活衛生同業組合連合会

〒110-0003 東京都台東区根岸 1-6-12-801 TEL 03-5603-1011 FAX 03-5603-1010