

ネスレのなぜなにコーヒー コーヒーで集中力が持続するって本当?

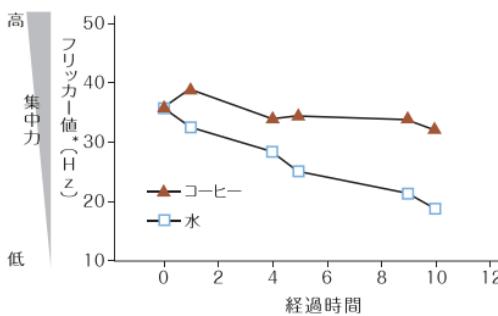
お話をネスレ日本(株)

ウエルネス「ミュニケーション室
室長 福島洋一(農学博士)

「ああ、集中力が切れてきた。」
仕事や勉強中、「コーヒーを飲もう」と思う瞬間のひとつは、そんな時かもしれません。では、コーヒーで本当に集中力は持続するものなのでしょうか。

「カフェイン摂取による集中力や注意力の向上」は、欧洲食品安全機関EFSAが「科学的根拠があり、ヘルスクレーム(食品機能性の表示)が可能である」ことを認めた効果のひとつです。¹⁾集中力は認知機能のひとつで、カフェインを一度に75mg以上摂取した場合に効果があるとされています。例えば、光の点滅間隔がどこまで細かく区別できるかを測る認知機能テスト(フリッカーテスト)を実施すると、水(コントロール)摂取後では、しだいに認知パフォーマンスの低下が観察されますが、カフェインを含む「コーヒーを摂取すると低下が数時間抑制されます。²⁾

図. コーヒー(カフェイン100mg)の摂取は集中力の指標となるフリッカーバー値*の低下を持続的に防止する(健常者を対象とした交差試験(n=19))



- * フリッカーバー値：光の点滅間隔を変化させるテストにおいて、光が連続でなくなると感じる周波数。集中力が低下すると数値が下がり、精神疲労度の評価にも使われている。
- ③ ② ① EFSA J 2011; 9(4); 2054
Hindmarch I et al. Psychopharmacol (1998)

日本の大学生を対象とした研究においては、カフェイン入りのコーヒーを飲んだ後の暗算計算(内田クレペリンテスト)における正答数が高く保てるという結果も得られています。³⁾これも集中力の持続と関係があると考えられます。「一杯のコーヒーは、仕事や勉強のパフォーマンス向上に役立つてくれそうです。

