

# コーヒーで脂肪燃焼できるって本当なの？

## 生活活動をサポートするコーヒーの取り入れ方とは

デスクワークなどによる運動不足でいつの間にか太ってしまい、何とかしたいとお悩みの方は多いのではないのでしょうか？コーヒーと脂肪燃焼との関係を調べた研究もあり、運動とコーヒーを組み合わせると健康的な体重管理をサポートする役割も期待されています。

この記事では、活動的な生活におけるコーヒーの飲み方やおすすめのタイミングについてお伝えし、太りにくい生活習慣を整えるためのポイントをご紹介します。コーヒーをうまく取り入れて活動的な毎日を過ごしましょう。



## コーヒーで脂肪燃焼できるって本当なの？

コーヒーと健康の関係に着目した研究の中にはコーヒーと脂肪燃焼についての内容もあります。コーヒーに含まれるカフェインには、体脂肪を分解し燃焼させる効果が認められています\*。その効果はコーヒーを飲むだけではわずかですが、運動と組み合わせることで、より高まることが示されています\*\*。

脂肪燃焼との関連性が注目されるコーヒーですが、健康のための体重管理を目的とする場合にはコーヒーを飲む習慣にプラスして適度な運動が必要です。

\*参考:Acheson KJ, et al. Am J Clin Nutr. 33 (1980)

\*\*参考:Ferreira GA, et al. BJMBR. 52(12): e9169 (2019)

下記の専門家インタビュー記事では、コーヒーと脂肪燃焼の関係について詳しくご覧いただけます。

関連記事:[コーヒーと健康インタビュー\(第4回\)コーヒーと肥満 | ネスレ日本](#)

またコーヒーに含まれる成分についての詳細は下記のリンクからご確認ください。

関連記事:[コーヒーに含まれるポリフェノールのはたらきとは?カフェインとの違いもご紹介 | ネスレ日本](#)



## そもそもコーヒーのカロリーってどれくらい？



体重管理には適切なエネルギー(以下カロリー)コントロールが欠かせません。ブラックコーヒーはカロリーが低く、ソリュブルコーヒー(インスタントコーヒー)で1杯当たり約6kcalですが、砂糖やクリームを多く入れるとそれだけ摂取カロリーが増えてしまいます。カロリーを抑えてコーヒーを楽しみたい場合は、ブラックコーヒーをメインに飲むと良いでしょう。



## 活動的な生活をサポートするコーヒーの飲み方のポイント

コーヒーは飲み方や飲むタイミングを工夫することで、活動的な毎日の生活をサポートしてくれます。ここからは、コーヒーを飲む時に押さえておきたいポイントについて確認していきましょう。

### ● ブラックコーヒーで飲む

コーヒーは色々な飲み方が楽しめますが、活動的な生活を目標としてコーヒーを取り入れるならブラックコーヒーがおすすめです。詳しい飲み方のポイントは下記の関連記事でご紹介しているので、ぜひご覧ください。

関連記事:[コーヒーのある生活について「コーヒーを取り入れた1日の過ごし方」 | ネスレ日本](#)

ブラックコーヒーの味が苦手な場合は、砂糖やミルクの選び方や入れる量に注意して楽しみましょう。次の項ではコーヒーにミルクや砂糖を入れる時のコツについてご紹介していきます。

### ミルクを入れる注意点

コーヒーに入れるミルクはホワイトナーやクリーマー、普通牛乳、低脂肪牛乳など種類が豊富です。ミルク類を入れるとカロリーが上がるため飲みすぎには注意が必要ですが、コーヒーにミルクを入れる時はカロリーを比較したり好みの風味で選んだりして、楽しみましょう。



### 砂糖を入れる注意点

仕事で疲れた時などに甘いものを摂りたくなることはありませんか?そんな時は砂糖入りのコーヒーを1日に何杯も飲むと摂取カロリーが増えてしまうので入れる量や頻度は抑えながら、適量の砂糖を入れてデザートのような感覚で楽しむのもおすすめです。

コーヒーに砂糖を入れる時のポイントは、下記の関連記事で詳しくご紹介しています。

関連記事:[コーヒーのある生活について「コーヒーを取り入れた1日の過ごし方」 | ネスレ日本](#)

### ● コーヒーを飲むタイミング

コーヒーは1日を通してお楽しみいただける飲み物です。朝食でカフェインを含むコーヒーを飲むことは、時間栄養学\*の観点から好ましいとされています。

\*体内時計と栄養や食の関係を調べる研究

朝のカフェイン摂取は、活動的な1日をスタートさせるきっかけになるでしょう。ただし空腹時にカフェイン入りのブラックコーヒーを飲むと胃に負担がかかるので、胃の不調がある人は注意してください。

また昼食後はコーヒーナップとして1杯のコーヒーを飲むと、午後からの仕事や勉強にシャキッと臨めるかもしれません。コーヒーナップについての詳細は下記のリンクからご覧ください。

関連記事:[コーヒーナップの意味とは?生産性向上につながる睡眠の質を上げる方法をご紹介 | ネスレ日本](#)

夕方以降にコーヒーを飲みたい時は、良い睡眠に向けてカフェインレスコーヒーも選択肢のひとつです。コーヒーは1日のうち好きなタイミングで楽しんでいただけますが、1日に飲むコーヒーは健康な成人で3~5杯程が適量といわれています。

欧州食品安全委員会(EFSA)から健康な18~65歳における1日当たりのカフェイン摂取量について、400mg以下な



ら健康上の問題はない\*という指針が公表されています。カフェイン400mgはコーヒー約5杯に相当します。カフェインの摂りすぎに気をつけながら毎日のコーヒー習慣を楽しみましょう。

\*参考:カフェインの過剰摂取について | 農林水産省

([https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/risk\\_analysis/priority/hazard\\_chem/caffeine.html](https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html))

カフェインレスコーヒーについては、下記の関連記事で詳しくご紹介しています。

関連記事:[コーヒーのある生活について『最近話題の「カフェイン」について解説!コーヒーの新しい知見もご紹介!』 | ネスレ日本](#)

## ☕ コーヒーのお供に気をつける

コーヒーのお供としてお菓子などの嗜好品を食べる場合は、摂取カロリーが高くなりすぎないように気をつけましょう。食事バランスガイドでは、間食として摂るお菓子について1日当たり200kcal程度まで\*が目安とされています。

\*参考:実践食育ナビ | 農林水産省([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html))

コーヒーと一緒に食べるお菓子はカロリーが低いものや、食べすぎないように小分けタイプのものを選ぶと良いでしょう。摂取カロリーを抑えたいなら、お菓子に合わせるコーヒーはミルクや砂糖を使わないブラックがおすすめです。おやつを食べたいからといってカロリー調整のために食事を減らしてしまつては本末転倒なので、間食の摂りすぎには注意しましょう。

## ☕ コーヒーの量は1日3杯を目安に

ネスレ日本では「3 Coffee a Day」というメッセージを掲げ、1日3杯のコーヒーを飲む習慣を提案しています。コーヒーを飲むことでカラダにスイッチを入れているという人も多く、日中の活動をはじめの前に飲むコーヒーは気持ちをオンに切り替えるきっかけのひとつになるでしょう。コーヒーを1日に飲む量は健康な成人で3~5杯程が目安といわれているため、適量を意識しながら楽しんでくださいね。

下記のリンクでは、1日3杯のコーヒー習慣と健康をテーマにしたインタビュー記事をご紹介します。

関連記事:[コーヒーと健康インタビュー | ネスレ日本](#)



## ☕ プロテインを合わせる

体重管理のために食事を控える場合、バランスの取れた食事を心がけましょう。カラダを作る元になるたんぱく質も十分な摂取が必要です。そんな時、コーヒーにプロテインパウダーを入れてみてはいかがでしょうか?

たんぱく質補給に役立つだけでなく、味に変化をつけられて飲みやすさもアップします。プロテインパウダーとコーヒーの組み合わせは相性が良いかもしれません。



## ☕ コーヒーを飲むと冷えるって本当なの?

「コーヒーを飲むとカラダが冷える」という話を聞いたことがある人もいるのではないでしょうか?通説のように語られることがありますが、実際のところコーヒーと冷えは関係ない\*という研究報告があります。色々な淹れ方でおいしく飲めるのがコーヒーの魅力ですので、気分に応じてホットやアイスでお楽しみください。

\*参考文献:Ueda et al. J Nutr Sci Vitaminol. 63, 291-297 (2017)



## コーヒーを取り入れて活動的な生活を推進するコツ



適切な体重コントロールのためには規則正しい生活を送り、食事から摂るカロリー量を調整しながら適度な運動の維持が大切です。コーヒーを飲むだけでなく運動も積極的に取り入れて、日中を活動的に過ごすように心がけましょう。運動不足が気になる人は、次の流れで生活習慣を整えていくのがおすすめです。

- (1) コーヒーの摂取と運動を組み合わせることで活動的に過ごす
- (2) 適度な運動が良い睡眠とお腹の空き（食事摂取）につながる
- (3) 十分な運動と規則正しい睡眠、食事で生活リズムが整いやすくなる
- (4) 規則正しい生活が太りにくい生活習慣につながる

ここからは具体的なポイントについて各項でご紹介します。

### ① 運動を一緒に取り入れる

コーヒーの摂取と運動を行うと活動的になるといわれています。では健康増進には1日にどの程度の運動量が必要なのでしょう？ここでは運動のポイントをご紹介しますので、ひとつの目安にしてください。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」\*では、成人の健康なカラダづくりに必要な要素として「身体活動」「運動」「座位行動」についての推奨事項を定めています。下の表はガイドラインの推奨内容を抜粋してまとめたものです。

\*参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 | 厚生労働省

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html))

身体活動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行う</li><li>● 具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う（歩数に換算すると1日当たり約8,000歩以上）</li></ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行う</li><li>● 具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行う</li><li>● 筋力トレーニングを週2～3日行う（週4メッツ・時の運動に含めても良い）</li></ul>
座位行動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように気をつける</li><li>● 立位が困難な人も、じっとしている時間が長ならないように少しでもカラダを動かすようにする</li></ul>

運動量の目安として「メッツ」という言葉が出てきますが、メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。安静時（静かに座っている状態）を1とした場合と比較して、何倍のカロリーを消費するかで活動の強度を表しています\*。

例えば3メッツ程度の強度に該当するのは歩行や軽い筋トレ、掃除機をかける、洗車する、子どもと遊ぶ\*といった行動です。

\*出典:厚生労働省e-ヘルスネット(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-004.html>)

次の項では、手軽に取り入れられる運動や身体活動について見ていきましょう。

## 有酸素運動も取り入れる

有酸素運動では筋肉を動かすカロリー源として、体内の糖質や脂質が酸素と一緒に使われます\*。筋肉への負荷が比較的軽く、長時間継続しやすい運動です。

健康づくりのためには、身体活動と食事を組み合わせることが重要です。体脂肪1kgを減らすために必要なエネルギー量は約7,000kcalとされています\*\*。身体活動によるエネルギー消費量は、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)の式から得られます。例えば、ウォーキング(3メッツ)30分を体重50kgの人が実施した場合のエネルギー消費量は、 $3 \times 0.5 \times 50 = 75\text{kcal}$ となります。下記は3メッツ以上の有酸素運動となりますので、実践できそうな種目を探してみてください。



室内	エアロビクスダンス・エアロバイク・ステップエクササイズ・体操としての太極拳など
プール	水泳・アクアビクス・アクアウォーキング
屋外	ジョギング・ウォーキング・サイクリング・ハイキング・クロスカントリースキーなど

有酸素運動の効果はトータルの運動時間に連動するといわれています。カラダを動かすことに慣れていない人は、短時間の軽い運動を少しずつ行うところからはじめてみませんか？

またコーヒーに含まれるカフェインには持久運動のパフォーマンスを上げるという報告もあり\*\*\*、有酸素運動を長く行う時のサポートとして活用できるかもしれません。

\*出典:厚生労働省e-ヘルスネット(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-02-001.html>)

\*\*出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 | 厚生労働省([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html))

\*\*\*参考文献:EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). EFSA J 9(4): 2054 (2011)

## 座位行動を中断するにはコーヒースタップという「行動」を

デスクワークなどで座っている時間が多い場合、座りすぎの時間が長くなりすぎないように少しでもカラダを動かす行動が推奨されます。座位行動(座りっぱなし)が総死亡リスクを増加させる\*と最近の研究で明らかになっていますが、新たな研究では座位行動の時間の長さに関わらずコーヒーを飲む習慣がある人は総死亡リスクがさらに低くなるという論文\*\*が発表されました。

\*参考文献:Patterson et al.: Eur J Epidemiol.33(9) (2018)

\*\*参考文献:Zhou et al. BMC Public Health 24:1069 (2024)



座位行動を中断するひとつの方法としておすすめなのが、コーヒースタップという行動です。デスクワーク中に立ってコーヒーを淹れに行く行動が、座りすぎを中断するきっかけになります。コーヒースタップについての詳細は、下記のリンクからご覧いただけます。

関連記事:[コーヒースタップを会社で取り入れる意味とは?効果的な使い方などもご紹介 | ネスレ日本](#)

## 職場での運動の取り入れ方

忙しくてなかなか運動する時間が取れない場合は、仕事中の隙間時間や休憩時間を利用して軽くカラダを動かしてみたいかがでしょうか?職場でも手軽に取り組み始める運動は以下の記事でご紹介しているので、ぜひ参考にしてください。

関連記事:[座りすぎが腰痛の原因につながるかも…!オフィスでできるストレッチやクッション対策などご紹介 | ネスレ日本](#)

関連記事:[座りすぎによる健康リスクや会社全体への影響は?会社でできる座りすぎ対策などご紹介 | ネスレ日本](#)

## ② 適度な運動で良い睡眠をめざす

コーヒーを飲んで適度な運動を行い日中を活動的に過ごすことは、良い睡眠につながります。運動不足で睡眠の質や寝つきの悪さが気になる人は、ここでご紹介する睡眠のポイントを押さえておきましょう。

睡眠時間が極端に短いと肥満や高血圧、糖尿病などのリスクが高まるという研究報告\*があります。成人の睡眠時間は個人差はあるものの約6~8時間が適正と考えられ、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」で推奨されている1日の睡眠時間は6時間以上\*です。

加えて、睡眠でカラダが休まったと感じる「睡眠休養感」の向上も大切で、睡眠休養感を得るためには食生活や運動などの生活習慣を改善し、寝室の睡眠環境を見直す必要があります。

\*参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023 | 厚生労働省

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html))

### 働きすぎによる長時間労働に気をつける

労働時間が長いほど睡眠時間も短くなる傾向にあり、睡眠不足で疲れが取れにくくなりがちです。また時間外労働が長くなると、そのぶん睡眠時間はより影響を受けやすくなる\*といわれています。働きすぎにならないよう注意して、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

### 休日の寝だめよりも平日の睡眠時間を増やす

平日の睡眠時間が少ない代わりに休日の睡眠時間を長く取る「寝だめ」が習慣になっている人もいないのでしょうか?実際には休日に寝だめしても平日の睡眠不足は解消できず、メリットは少ないという報告があります。

休日に長く寝たいと感じる場合は、平日の睡眠時間が足りていない可能性があるでしょう。休日について寝だめしてしまう人は平日の睡眠習慣を見直して、休日と平日の起床時間にあまり差が出ないようにしてみてください。



## ③ 運動によりお腹が空き食事をしっかり食べられる

コーヒーを飲んで十分に運動を行うとカロリーが消費され、お腹が空いて食事をしっかり食べられるようになります。体重管理には適度な運動とバランスの良い食事が必要なので、食事のポイントについても確認しておきましょう。

まず、運動後にお腹が空いたからといって食べすぎには気をつけてください。運動して消費したカロリー以上に食べてしまうと体重が増える可能性があります。反対に、体重管理を意識しすぎて極端に食べる量を減らしすぎないのも大切です。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルで構成される5大栄養素をバランス良く取り入れた食事を心がけてくださいね。

### 偏った食事は逆効果!体重管理の基本

太りすぎは健康に良くありませんが、痩せすぎも健康なカラダづくりには望ましくありません。まずはご自身の年齢や身長に応じた適正体重\*を知り、体重コントロールが本当に必要かどうかを考えましょう。

\*出典:厚生労働省e-ヘルスネット

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-009.html>)



体重管理の基本は、食事から摂取するカロリーが運動で消費するカロリーを上回らないようにすることです。体脂肪を1kg減らすには約7,000kcalのカロリー量が必要だといわれています。目標体重を達成するために必要な消費カロリーや食事コントロールで減らすカロリーを計算して、無理なく計画的に取り組みましょう。

またカフェインが含まれるコーヒーを飲むことで基礎代謝が増加したという研究報告\*\*もあるため、前述した運動と併せてコーヒーも取り入れてみてはいかがでしょうか？

\*\*参考文献:Acheson KJ et al. Am J Clin Nutr. 33(5):989-97 (1980)

## ④ 生活リズムが整いやすくなる

「運動」「睡眠」「食事」は健康的な生活習慣の基本となる要素です。コーヒーの摂取と運動を組み合わせることで日中を活動的に過ごすことで食事や睡眠の十分な確保につながり、結果として生活リズムが整いやすくなるでしょう。

適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事を心がけてライフサイクルを整えることで、健康なカラダづくりの基盤ができあがります。

### こんな風にコーヒーを飲用するのはいかがですか？

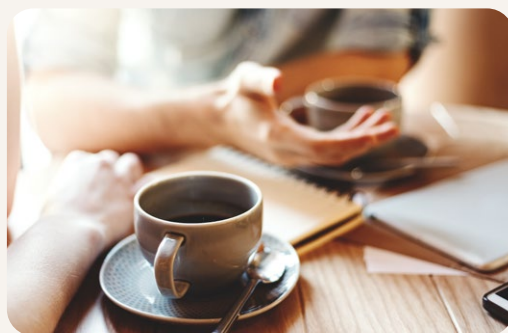
前述の通り、ネスレ日本では「3 Coffee a Day」をキーメッセージとして1日3杯のコーヒーを飲む習慣をおすすめしています。例えば1杯目のコーヒーは朝食で楽しみ、2杯目は昼食後に。そして3杯目は夕方頃に飲むというように、適度な間隔でコーヒーを取り入れてみてはいかがでしょうか？

1日の中でコーヒーを飲むタイミングを決めておくと、休憩を取るきっかけになってリフレッシュにつながるかもしれません。カフェインが気になる場合は夕方以降に飲むコーヒーをカフェインレスにして、睡眠の質を高めましょう。

## ⑤ 太りにくい生活習慣につながる

太りすぎの一因は生活環境によるもので、次のような生活習慣を続けていると摂取カロリーが消費カロリーを上回って太りやすくなる\*といわれています。

- 食べすぎ
- 不規則な食事時間
- 間食が多い
- 身体活動量が少ない
- 飲酒量が多い
- 座っている時間が長い
- 食事を抜いている



\*出典:厚生労働省e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>)

太りにくいカラダづくりには規則正しい生活が欠かせません。前述したようにコーヒーを飲む習慣と適度な運動を取り入れると、食事や睡眠が十分に取れて生活リズムが整いやすくなります。体重が気になる人はコーヒーを取り入れて規則正しい生活を心がけ、太りやすい生活習慣からの脱却を目指しましょう。

## 生活リズムを整えながら、コーヒーも楽しもう！

体重コントロールの基本は規則正しい生活と、摂取カロリーを減らして消費カロリーを増やすことです。適度な運動を継続して行い、バランスの取れた食事と質の高い睡眠で生活リズムを整えましょう。

コーヒーを飲む習慣は活動的な日中をサポートするだけでなく、1日3杯を適度なタイミングで飲むことによって生活リズムを整えるきっかけにもなります。規則正しい生活を心がけつつ、毎日のコーヒーをお楽しみください。

出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 | 厚生労働省

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html))