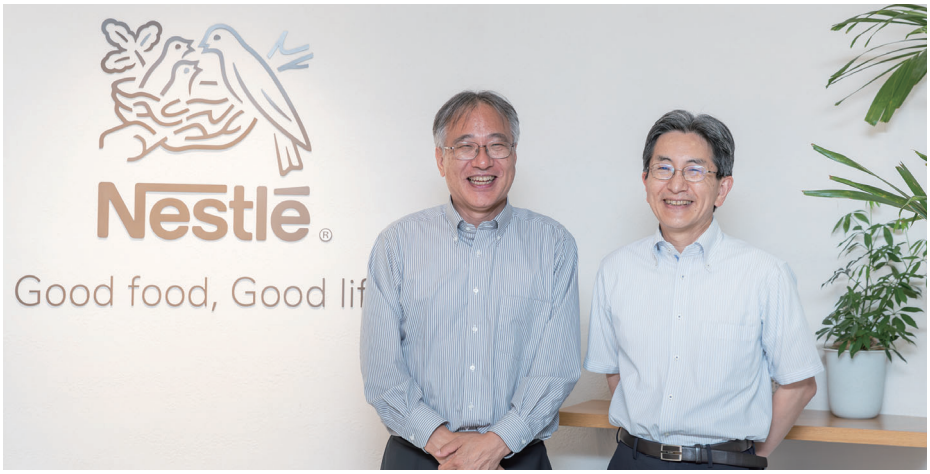
ぐっすり Good Sleepガイドから見た、コーヒーとの付き合い方について

厚生労働省から公表された「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」を読み解きながら、
よい睡眠を考えたコーヒーとのつきあい方を、専門家の先生方にご紹介いただきました。



お話

林 光緒先生
広島大学大学院人間社会科学研究科
人間総合科学プログラム 教授

福島洋一先生
大東文化大学 スポーツ・健康科学部
健康科学科 教授

よい睡眠って、なんだろう？

林先生（以下敬称略）：私はよい睡眠とは、**すっきりと目が覚め、朝起きたときに疲れがとれていて、日中も元気でいられる睡眠**だと考えています。睡眠は、**❶時間（量）❷質❸位相（タイミング）❹規則性**の4つの側面で捉えられますが（詳しくは「よい睡眠のためにできること」でご紹介しています）、これらがどのように関わるとよい睡眠になるかということは、実はよくわかっていないんです。睡眠の質や時間にばかりこだわるのではなく、**目覚めたときに自分が休養感を得られているかを意識した方がよいと思います。**

福島先生（以下敬称略）：「Good Sleepガイド」では、**よい睡眠の目安として「睡眠時間」だけでなく「睡眠休養感」が特に大事である**と示されました。睡眠時間は個人差が大きいので、時間に捉われるよりも各自がしっかり眠れていると感じることが大事ということでしょう。現在、大学生を対象に「睡眠時間と満足度や幸福感の関連」について調査をしているのですが、「睡眠休養感と眠気」や「眠りの深さと幸福感」は相互に関連が見られるのですが、実は睡眠時間はあまり関連が見られなかったんです。この調査結果からも、**睡眠休養感を大事にすることには意味があると思います。**

林：まさしくそうだと思います。一般的によいとされる睡眠は、ノンレム睡眠からレム睡眠に入っていき、またノンレム睡眠へ移行する周期をくり返す、中途覚醒も少ない睡眠とされています。しかし、実際に睡眠を計測してみたとき、“よい”とされる睡眠がとれているのに、起きたときにすっきりしない、という例も多いんです。

睡眠休養感を高めるためにできること

「Good Sleepガイド」(厚生労働省)を参考に作成

福島:では、睡眠休養感を高めるためにはどうしたらよいかというと、「Good Sleepガイド」に掲載されている歯車をモチーフにした図が、非常にわかりやすく整理されていると思います。**よい睡眠のためには「低いストレス」「体内時計が安定していること」「眠りの必要性の高まり」が前提です。さらによい睡眠を"回す"ためには、「睡眠環境」「生活習慣」「嗜好品」という3つの歯車がかみ合っている必要があります。**

私が専門にしているコーヒーは、「嗜好品」のひとつです。コーヒーに含まれるカフェインは、就寝前には摂取を控えたほうがいいことがわかっています。またコーヒーの摂取は、日中を元気にすごし、生活リズムをつくるための「生活習慣」の工夫のひとつとして活用して欲しいです。

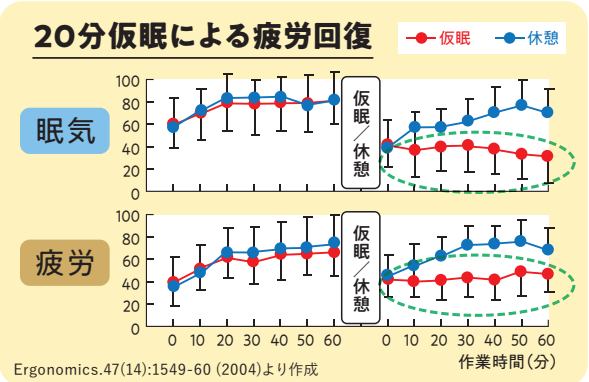
林:真面目で几帳面な方は、睡眠の質を高めるためにあれもこれもしようとなさるのですが、私はよい睡眠のためにできることは**「日中しっかり起きていること」だと考えます**。たとえば夜遅くまで起きていたら、睡眠時間は不足して日中に眠くなります。夜はちゃんと室内を暗くして、入眠しやすい環境を整える。よく「何をしたら睡眠の質が改善されますか」と聞かれるのですが、わかっているのは「こうしたら睡眠の質がよくなる」ではなく、「こうすると睡眠の質が悪くなる」こと。健康と同じで、睡眠も"引き算"なんです。**自分が十分と思える睡眠時間をとれているか、質を担保するために睡眠を妨害するようなことはしていないか、いまの生活を見直してみるといいと思います。**

午後の眠気対策に、短時間の仮眠(昼寝)がよい

林:**日中、特に昼下がりの眠気は、私たちの体内リズムとの関連が大きく、世代や睡眠不足の有無に関わらず起こります**。日中の寝つきを調べる調査では、どの年齢層でも、昼下がりは寝つきがよいことがわかっています。また昼下がりの眠気は昼食が原因であると考えている人が多いのですが(昼食の量などの影響はもちろんありますが)、**実は昼食とは無関係に昼下がりは眠くなることも知られています**。理由ははっきりわかっていませんが、朝起きて夜寝るまでずっと覚醒を保つことは難しく、中間にあたる昼下がりはふっと眠くなる。そこをどうやり過ごすかが課題です。

福島:大学の授業でも、ちょうど昼下がりは学生が眠くなる時間帯です。「眠くなるのは君たちの生理的なリズムのせいなんだぞ」と学生には話をしつつ、軽くカラダを動かすブレイクをよく入れています(笑)。

林:**"短時間の仮眠"によって、眠気や疲労感が解消されて持続するという調査結果があります**。短時間の仮眠で日中の活力を高めようとする「パワーナップ」も近年は増えていますね。



Ergonomics.47(14):1549-60 (2004)より作成

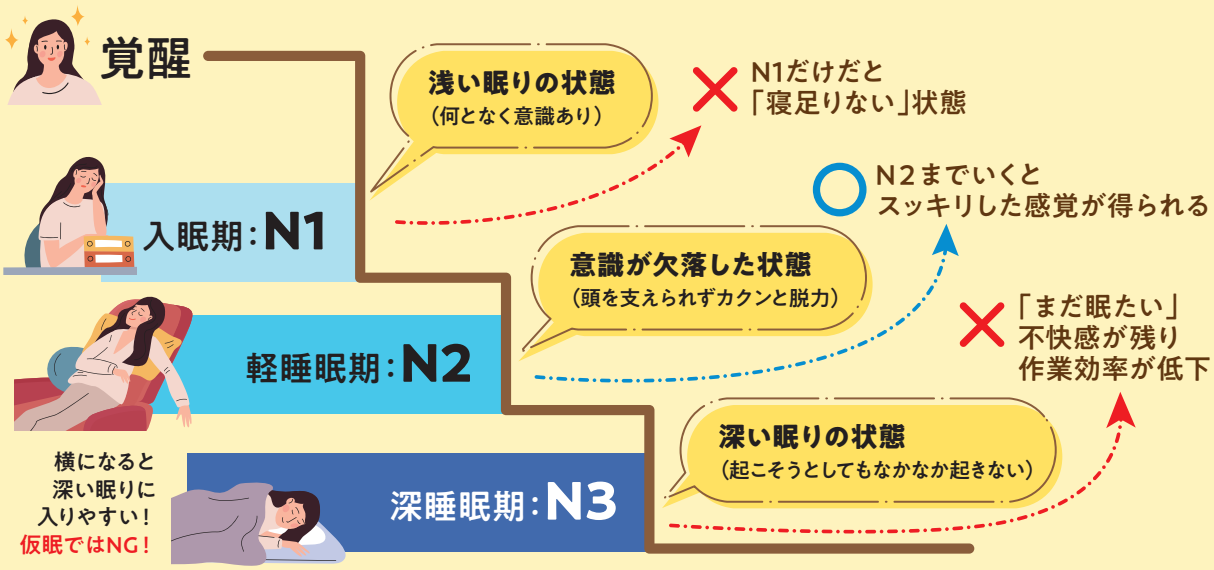
林:**ここで"短時間"と強調しているのは、15~20分に留めることが大切**で、それ以上寝てしまったり、横になって寝ると"深い"睡眠状態(レム睡眠のステージN3・詳しくは「よい睡眠のためにできること」でご紹介しています)に入ってしまい、起きたときにかえってだるさが残ってしまいます。

1日にステージN3が出現する量はだいたい決まっているので、長い昼寝でN3が出現してしまうと、その分、夜の睡眠時にN3が減少して睡眠の質が悪化することもわかっています。

福島:睡眠物質が砂時計の砂のように日中貯まっていって、夜寝る前の眠気を誘う重要な役割をはたしています。ところが、睡眠としてカウントされてしまうような昼寝をすると、夜に向けて貯めていきたい砂が減ってしまって眠りの砂時計が遅れ、夜眠りにつきにくくなってしまう。そんなイメージですね。

林:短い仮眠も年齢によっても多少の差があり、**若い世代(20代)では10~15分、働き盛り・中高年の世代(30~60代)は15~20分、高齢者の場合は30分程度がおすすめです**。眠りの深さとしては、「あれっ、いま寝ていた!?」とハッとして起きる感覚があれば十分に昼寝の効果は出ています。たくさん寝る必要はありません。

仮眠の注意ポイント：深すぎる仮眠はNG！



「ネスレ：コーヒーと健康インタビュー第11回　コーヒーと仮眠」、「昼寝の功罪とパワーナップ」睡眠と環境（J. Sleep and Environments）18(1), 2024（林光緒先生）を参考に作成

短い仮眠の前にカフェインを含むコーヒーを飲む「コーヒーナップ」もおすすめ

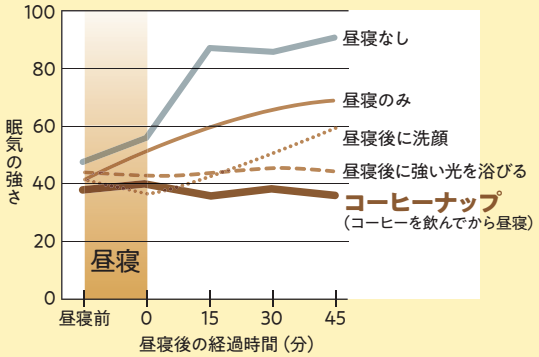
林：**日中に眠くなったときや昼食後などに、カフェインを含むコーヒーを1杯飲んでから短い昼寝や仮眠をとることを「コーヒーナップ」といい、**これにより午後のパフォーマンスが向上することがわかっています（詳しくは図にまとめていますのでご覧ください）。コーヒーナップは、ただの仮眠（昼寝）だけよりも眠気の解消につながり、しかも手軽にできるメリットがあります。

福島：コーヒーナップでは、頭がシャキッとするけれども砂時計は進んでいくので、夜の睡眠に影響しないような寝方ができるのですね。**コーヒーナップは、カフェインをとって眠るといういわば逆転の発想です。**カフェインは摂取してから30分から1時間で血中濃度がピークになります。**コーヒーを1杯飲んで短い仮眠をとると、よりシャキッと感が続く**んですね。

林：カフェインと仮眠の相乗効果ですね。

福島：コーヒーナップを助けるツールとして、林先生にご監修いただいた睡眠アプリもありますので、ぜひお試しください。

コーヒーナップで目覚めすっきり



昼寝なしと昼寝（20分間）後の眠気の比較。昼寝は眠気を抑え、顔を洗ったり強い光を浴びるとさらに効果的。しかし、最も眠気を抑え、記憶テストの成績も良かったのはコーヒーナップだった。

Hayashi M, et al. Clinical Neurophysiol 2003; 114: 2268-78　を参考に作成

ネスレ「睡眠カフェ」

「カフェインチョイス」で
ライフスタイルにあわせたコーヒー摂取を

福島：先ほどもお話しましたが、現代社会においては学生なら勉強しなくてはいけないし、社会人なら仕事でパフォーマンスを上げていかなくてはいけない。日中は起きていないといけない状況にみんなが置かれています。しかも日中に活動的に過ごしたほうが夜の睡眠に好影響であるとすれば、**日中の眠気を上手にマネジメントしながら過ごすことが、多方面にプラスに働きます。“生活リズムを作るためのツール”として、コーヒーなどカフェインが入った飲み物を活用してシャキッとすることも一案ですね。**

1日に飲むコーヒーは、3～5杯程度が適量ではないかといわれています（健康な成人の場合）。実際、それくらい飲んでいる人の総死亡リスクがいちばん低いといったデータや、生活習慣病のリスクを低減するというデータもあります（詳しい話は「最近話題のカフェインを解説！」もぜひご覧ください）。

私たちが1日のうちに何杯も飲む習慣になりえる飲料は、水以外ではコーヒーや茶くらいです。何杯も飲む飲料ゆえに、健康やライフスタイルと深くつながり、生活リズムをつくる"ツール"としても活用できるのです。最近では、**日中活動のON/OFFにあわせてカフェインの摂取量とタイミングを選ぶコーヒーの飲み方「カフェインチョイス」**が注目されています。たとえば朝、日中を活動的に過ごすためにカフェイン入りのコーヒーを飲み、昼食後は午後のもうひと頑張りのためにカフェイン入りコーヒーでシャキッとする。夕方は睡眠のことを考えてカフェインハーフタイプのコーヒーを選択し、夜は1日のオフスイッチとしてカフェインレスのコーヒーを選ぶ。こんな風に日中の活動を意識しながら睡眠のことも考えたサイクルを作るのに、コーヒーがひと役買ってくれます。

（詳しい話は「カフェインチョイスのススメ」もぜひご覧ください）

福島：コーヒーの摂取が糖尿病や循環器疾患などの疾患リスクの低下と関連することが報告されていますが、カフェインレスコーヒーでも同様に報告されています。これには、コーヒーに含まれる「ポリフェノール」が関連すると考えられています。**カフェインレスタイプやカフェインハーフタイプのコーヒーを選んでも、カフェイン入りタイプのコーヒーと同等にポリフェノールは含まれています。**日常のコーヒー習慣において、**1日の最後の1杯にはカフェインレスタイプ（あるいはカフェインハーフタイプ）を選ぶことも、夜の睡眠に配慮したよい選択**だと思います。自身の好みやライフスタイルにあわせてカフェインの量をチョイスできるのも、コーヒーならではの魅力ですね。

ソーシャルジェットラグに備えて、コーヒーを活用してみよう

林：平日は忙しくて睡眠時間が確保できず、逆に休みの日は前日に“夜ふかし”をしたり、ついつい“寝だめ”してしまう。こうして**平日と休日の睡眠リズムにズレが生まれ、体内時計が乱れる現象を「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」**といいます。たとえば平日と休日の睡眠時間に３時間の差があるとしたら、それは休日に３時間時差のある国へ旅行したのと同じこと。休み明けにだるさを感じたり、スイッチが入りにくくなるのは、この“時差ぼけ”のせいです。（詳しくは「よい睡眠のためにできること」でご紹介しています）

福島：**ソーシャルジェットラグに対しては、日ごろからきちんとリズムの整った生活をして、休日に寝だめせずにすむようにしておこう、ということに尽きる**と思うんです。大人は子どもに「規則正しい生活をしなさい」「早寝早起き朝ごはん」と言いますが、実は大人も出来ていない人が多いんですよね（笑）。休日も平日と同じような生活をしよう。そのためには、平日に睡眠不足にならないような生活でないといけません。先ほどもお話ししましたが、１日のリズムを作るため、休日も平日も同じようにコーヒーを上手に活用してほしいですね。

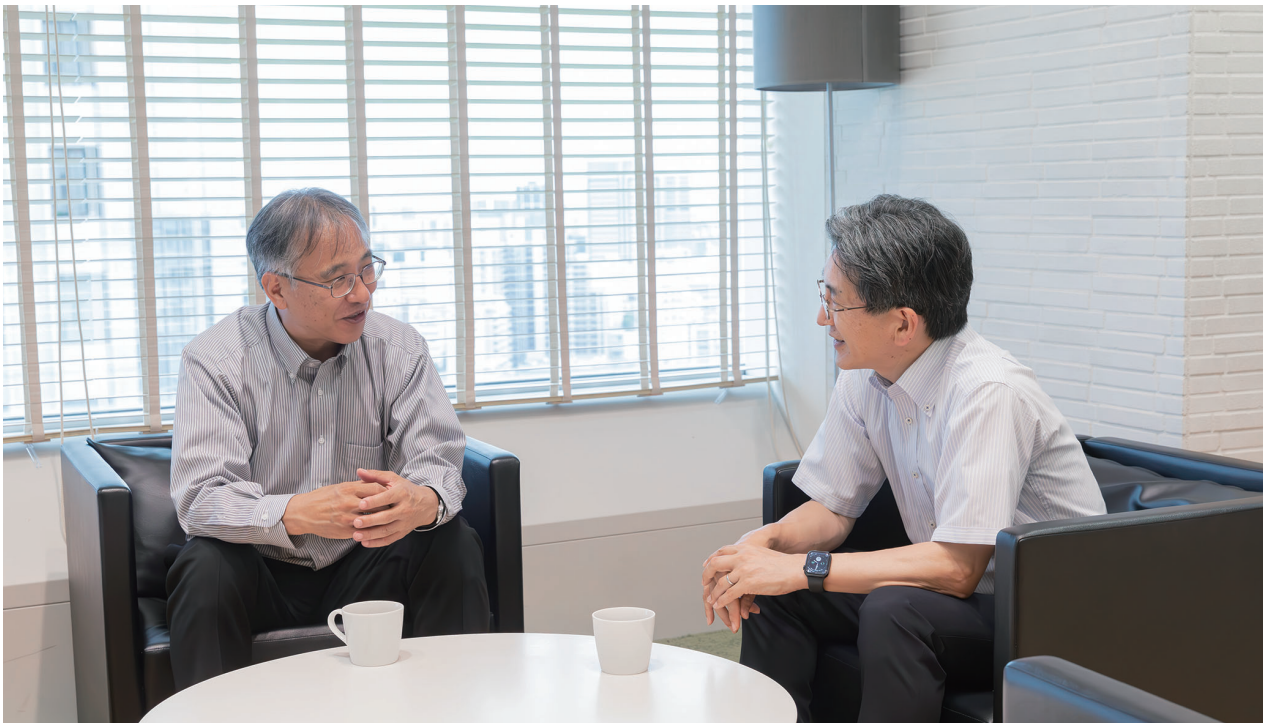
朝のコーヒーが体によい!?

福島：コーヒーの摂取タイミングを分けて検討したアメリカのコホート研究で、**コーヒー摂取の総死亡リスク低下との関連は、午前中にコーヒーを摂取する群で顕著という報告があります**※1。「朝のコーヒー摂取」はプラスの面がたくさんあるのです。リスクの下がり方が弱かった午後もコーヒーを飲む群の方の中には、夜の睡眠を妨げるような飲み方をしている対象も含まれている可能性があります。多くの研究で1日3−5杯くらいのコーヒーが最も死亡リスクを低下させているということが示されています。午後はポリフェノール摂取量を稼ぐことを意識しつつ、「睡眠に影響がでないように気をつけて」というところが、正しいアドバイスになると考えます。　先ほどもお話ししましたが、**日中を活動的に過ごすために、カフェインはプラスに働きます**。また、元気と関係するホルモン「コルチゾール」は１日サイクルで起床時に最も高くその後下がってしまいますが、カフェインはこのホルモンの低下を抑えてくれます。**また、カフェインは腸を動かすので、**

朝のお通じのサポートにもなります※2。そういう意味でも、朝のコーヒーはおすすめですね。注意したいのは、胃の調子の悪い方。朝食前にコーヒーを飲むとカフェインの胃酸分泌作用により胃がシクシクすることあるかもしれませんので、**朝のコーヒーは朝食といっしょに、あるいは食後がよいでしょう**。

※1　Wang X, Ma H, Sun Q, Li J, Heianza Y, Van Dam RM, Hu FB, Rimm E, Manson JE, Qi L. Coffee drinking timing and mortality in US adults. Eur Heart J. 2025 Feb 21;46(8):749-759.

※2　Yang X, Yan H, Chen Y, Guo R. Association Between Caffeine Intake and Bowel Habits and Inflammatory Bowel Disease: A Population-Based Study. J Multidiscip Healthc. 2025 Jun 27;18:3717-3726.



カフェインの感じ方には個人差がある

福島：健康上問題がないとされるカフェイン上限摂取量は、健康な成人で1日 400mgまで（コーヒーだと約5杯）とされています。これは欧州食品安全機関（EFSA）による目安で、日本ではこれまで目安がありませんでした。

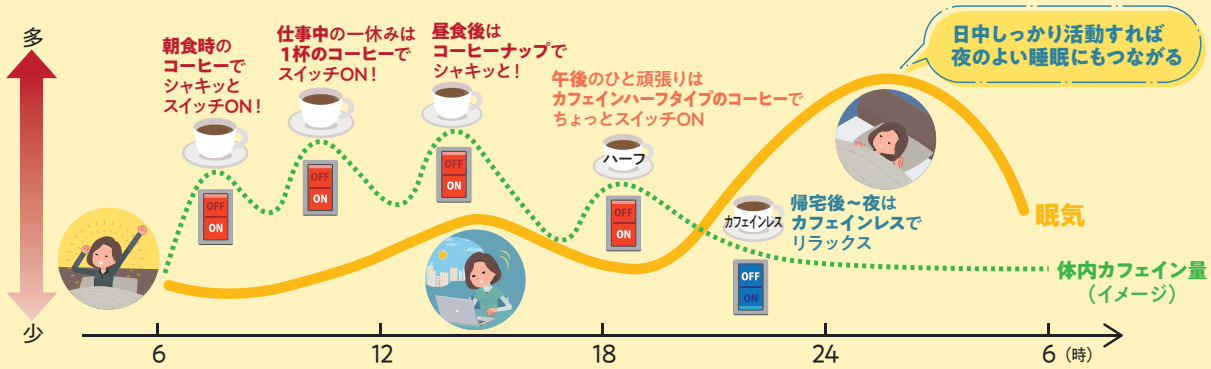
林：最新の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」で、夜間の睡眠と関連して初めて「1日のカフェインの摂取量合計は400mgを超えた場合に、睡眠に影響が出る可能性があります」として、量的な目安が示されましたね。

福島：目安が出された背景にはカフェインの研究が進んできたことがあります。一方、カフェインの難しいところは感じ方に個人差が大きいことで、これより多くても気にならない人もいれば、これより少なくても影響する方もいます。カフェインの感じ方は、**カフェインに対する感受性とカフェインを代謝する能力の両方の影響を受けます。加齢によってもカフェインを代謝する力は落ちていきます。**昔は夜にカフェインをとっても問題がなかった私も、50代になったころから寝つきが悪くなる経験をし、現在は夕方以降に飲む1杯はカフェインレスタイプに切り替えるようにしています。このように**コーヒーは、自分で飲む量やタイミングを調整しやすいところがいい**と思うんです。たとえば17時にカフェイン入りのコーヒーを飲んだ晩に寝つきにくかったなら、それは自分にとってはコーヒーを飲むには遅い時間だったんだなと気づけますよね。体感しながら、自分の睡眠を妨害しないコーヒー摂取のタイミングを見つけていただけたらと思います。またカフェインレスやカフェインハーフタイプのコーヒーをチョイスすることで、**夜の睡眠に向けた準備としてカフェイン摂取を控えながら、ポリフェノール摂取は減らさない。こうしたコーヒーの新しい賢い選択が、よい睡眠・健康的な生活への工夫になってくる**と思います。

最後に、コーヒーの飲み方の工夫「カフェインチョイス」を取り入れた1日の過ごし方のイメージを作成してみましたのでご紹介しましょう。

林：**自分の生活リズムにあったコーヒー摂取で、日中の眠気とうまくつきあえるといいですね。**

コーヒーの飲み方の工夫 「カフェインチョイス」をとりいれた1日の眠気との付き合い方



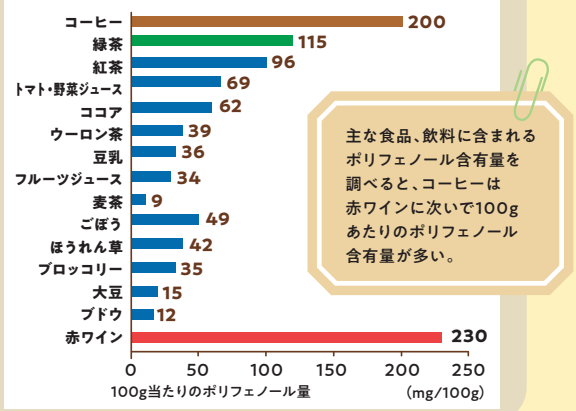
Schulz & Lavie. Ultradian Rhythms in Physiology and bhavior.Springer,148-164 (1985) をもとに作成

日本人とポリフェノール摂取

コーヒーのポリフェノール量は赤ワインと同程度、緑茶の約2倍です*。実は、日本人にとってコーヒーはポリフェノールの主要な摂取源となっていて、コーヒーを飲むことで、多くの方が意識せずにポリフェノールを摂取できているのです。理想的な1日のポリフェノール摂取量は1,000～1,500mg以上が目安と言われていますが、日本人の平均的なポリフェノール摂取量はそれより少ないという調査報告があります。コーヒーカップ1杯分（約140mℓ）には280mgのポリフェノールが含まれているため、3～4杯以上飲むと理想的なポリフェノール量を摂取できます。

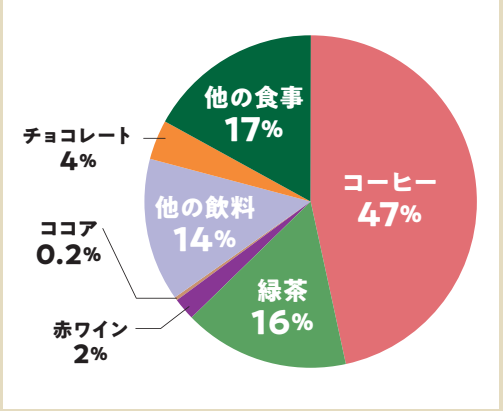
*Fukushima et al. Agric Food Chem. 25;57(4):1253 (2009)

主な食品、飲料に含まれるポリフェノール含有量（100g当たり）



Fukushima et al. Agric Food Chem. 25;57(4):1253 (2009)より作成

日本人の食事由来のポリフェノール摂取源



Fukushima et al. J Nutr Sci. 3 : e48(2014)より作成

最後に

コーヒーは、生活に彩りをそえる嗜好品であるとともに、生活リズムにあったタイミングで取り入れることで、よい睡眠や健康的な生活への工夫にもつながります。Good Sleepガイドにコーヒーも取り入れた”7か条”をまとめてみましたので、ぜひ実践していただければと思います。

コーヒーを取り入れた“ぐっすり”のための7か条

Good Sleep

第1条 休養感・睡眠リズムをキープ

適度な長さで休養感のある睡眠をとろう
休日・平日で睡眠リズムをキープ

第2条 昼夜のメリハリを！

日中は体を動かし、
夜は暗く静かな環境でリラックスしよう

第3条 食事に気をつけよう

朝・昼・夜の3食をバランスよくしっかりとる
寝る前の夜食は控えよう

with coffee

第4条 朝はコーヒーでスイッチON！

朝から日中はカフェインを含むコーヒーをチョイス！
生活のONスイッチを入れよう

第5条 昼はコーヒーナップでシャキッと！

カフェインを含むコーヒー＋短い昼寝（20分以内にとどめる）
のコーヒーナップでシャキッと！

第6条 午後もカフェインチョイス！

もうひと頑張りのONスイッチや、睡眠のことを考えた
選択肢にカフェインハーフタイプのコーヒーも

第7条 夜もカフェインチョイスでリラックス

“ぐっすり”前のOFFスイッチは、
夜のカフェインレスコーヒーで

制作：ネスレ日本株式会社 コーポレートアフェアーズ統括部
インタビュアー：山村奈央子　　撮影：田口周平