Nestlé Good food, Good life

コーヒーと健康」に関するコラム

日本人にとって最大のポリフェノール摂取源として知られているコーヒー。
ネスレでは、「3 Coffee a Day ～ 1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくります」をキーメッセージに、1日3杯のコーヒー飲用習慣を提案しています。
このページでは、ネスレの企業活動として、コーヒーと健康をテーマとしたコラム記事「ネスレのなぜなにコーヒー」をご紹介します。

◆お話：福島 洋一[農学博士]　※現 大東文化大学 健康科学部健康学科 教授
◆制作：ネスレ日本株式会社コーポレートコミュニケーション室 ウエルネスコミュニケーションユニット
◆お問合せ：https://nestle.jp/inquiry/form/userpolicy.php

• • •

01. コーヒーに、ポリフェノール?
02. コーヒーで血圧はどうなる?
03. コーヒーは胃に悪いってホント?
04. コーヒーとスポーツの意外な関係とは?
05. コーヒーでダイエット?脂肪燃焼!?
06. 眠気覚ましにはコーヒー。では睡眠との関係は?
07. コーヒーは健康長寿の味方?最新の研究の答えは?
08. コーヒーは水分補給になる?ならない?
09. カフェインの摂りすぎ、気になりますか?
10. コーヒーとコレステロールの関係は?
11. コーヒーと脳卒中の関係は?
12. コーヒーと糖尿病の関係は?
13. コーヒーと肝臓の健康の関係は?
14. コーヒーで集中力が持続するって本当?
15. コーヒーと循環器疾患の関係は?
16. コーヒーからのカフェイン摂取、その安全性は?
17.「コーヒーナップ」をご存知ですか?
18. 気になる認知症。コーヒーの影響は果たして?
19. 気分転換にはコーヒー?コーヒーとメンタルヘルスの関係って?
20. コーヒーと紫外線?その意外な関係とは?
21. コーヒー摂取とがんのリスク、その関係は?
22. カフェインで運動能力が向上!?
23. コーヒーのグリセミックインデックスや食後血糖値との関係は?
24. コーヒーと痛風、尿酸値との関係は?
25. ヒトはいつ頃、コーヒーと出会ったの?
26. コーヒーと受験生
27. コーヒーと便通
28. コーヒーと脳の反応速度
29. 朝食とコーヒーの関係は?
30. ソリュブルコーヒーと日本人