

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…ネスレ日本(株)

ウエルネスコミュニケーション室
室長 福島洋(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、欧州食品安全
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⁾。

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
立ってくれそうです。

立つてくれそうです。

1) EFSA J 2011; 9(4): 2054

2) Hindmarch I et al. Psychopharmacol (1998)

3) 松本ら、聖マリアンナ医大誌(2011)

・フリッカー値…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。

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値*の低下を持続的に防止する
(健康者を対象とした交差試験(n=19))

