

ネスレのなぜなに「コーヒーナップ」をご存知ですか？

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)



英語でナップ(nap)は昼寝。では「コーヒーナップ」っていったい何のことでしょう。

短い昼寝(仮眠)のあと、頭がすっきりすることはありませんか。では、カフェインの入ったコーヒーと昼寝を組み合わせて行う「コーヒーナップ」では、いったいどうなるでしょうか。

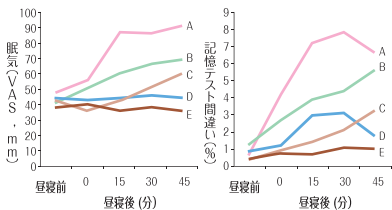
広島大学の研究を紹介します(図)。昼寝をせずに午後を過ごす(図)。昼寝をせずに午後を過ごす(図)。昼寝をせずに午後を過ごす(図)。テストの成績も落ちてきます。そこで20分の昼寝を行うと、眠気が抑えられ、テスト成績の低下も少なくなります。昼寝のあと顔を洗う、あるいは強い光を浴びるとその効果はさらに上昇。しかし、もつとも結果がよかったのは、昼寝前にカフェインの入ったコーヒーを飲んだ場合。眠気もほとんど上昇せず、テスト成績の低下もほとんど観察されませんでした。^{*}

コーヒーを飲むタイミングは昼

寝前、がポイント。カフェインは摂取してから15〜30分くらいで吸収され昼寝のはじめは眠りを妨げません。20分後の目覚めた直後に脳のカフェインがピークになって、昼寝効果をさらに高めてくれます。午後番からシャキッとスタートする小技として、「コーヒーナップ」を試してみたいかがでしょうか。なお、昼寝は30分未満がおすすめ。長すぎる昼寝はかえって逆効果になるので、その点はご注意ください。²⁾

1) Hayashi M et al. Clin Neurophysiol (2003)
2) Lovato N et al. Prog Brain Res (2010)
* カフェインによる注意力集中力の維持は75mg以上から認められるとこわれてこまめ(EFSA 2011)。

図. 昼寝前のコーヒーは眠気の上昇や記憶テスト成績の低下を抑制する¹⁾



昼寝は20分、カフェイン摂取は200mg(コーヒー2〜3杯相当)とした。A)昼寝なし、B)昼寝のみ、C)昼寝後洗顔、D)昼寝後強い光を浴びる、E)コーヒーを飲んでから昼寝の5群で比較、E群で効果が最も高く、効果は少なくとも1時間近く持続した(n=10)。(Hayashi et al, 2003を参考に作図)