

ネスレのなぜなにコーヒー 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？



お話し：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)

コーヒーをリラックスタイムに飲む方も多いと思います。では、コーヒー摂取と気分(ムード)あるいはメンタルヘルスとの関係はどこまで分かっているのでしょうか。

コーヒーを飲むとムードが良くなり、幸福感や社交性が高まる
ことが報告されています。^{1,2)}こうした

主観的な効果は摂取直後にカフェインの作用として得られるものと考えられています。カフェインへの期待感という心理的な作用も加わる可能性があるようです。

長期的な影響をみた観察研究をみると、コーヒー摂取者ではうつ病の発症リスクが低くなり(図)、また自殺も少なくなる^{3,4)}ことが前向きコホート研究などで示されています。

ただし、夜遅くにカフェインを多く摂取すると睡眠に影響があることがあります。睡眠はメン

タルヘルスにとってとても重要ですので、カフェインが気になる方には「カフェインレスコーヒー」という選択肢もあります。コーヒーの香りもリラックスタイムの大事な要素です。

いつものおいしいコーヒーで気分よく、適度なコーヒー摂取はメンタルヘルスの面でも味方にもなってくれそうです。

- 1) Smith A et al. Human Psychopharmacol (1999)
- 2) Quinlan P et al. Psychopharmacol (1997)
- 3) Wang L et al. Aust N Z J Psychiatry (2016)
- 4) Lucas M et al. World J Biol Psychiatry (2014)

※ 欧州食品安全機関(EFSA)は、成人で1日400mg(コーヒーだけの飲用で約5杯分相当)までのカフェイン摂取は安全性に問題がないと報告しています

図. コーヒー飲用とうつ病発症リスク(3つのコホート研究や日本の横断調査などを含む11報告をまとめたメタ分析)。コーヒー1杯で約8%リスクが低下した。³⁾

