



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)

毎日のコーヒーとお通じとの関係、どうなっているのでしょうか？

毎日のお通じが気になる方は多くいらっしゃいます。日本人の便秘有訴者は約4%<sup>1)</sup>、女性や高齢者に多い傾向があります。機能性便秘の診断基準のひとつは便回数が週3回未満、特定保健用食品では、週7回未満を便秘傾向とすることが多いようです。

コーヒーが便秘に有効かどうかを直接観察した報告はまだありません。一方、コーヒーを飲むと個人差はあるものの大腸の運動が活発になることが知られ、腸を動かしたい手術後の回復に<sup>2)</sup>コーヒーを利用するといふ臨床的な試みも始まっています<sup>2)</sup>。

大腸の運動は、食事や温水摂取でも起こりますが、カフェイン入りコーヒーの作用は温水よりも高く、コーヒー2杯相当でハン

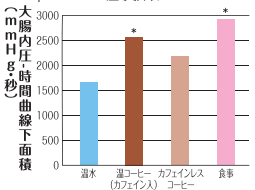
バーガーなどで摂った食事(1000kcal)と同程度だったという報告があります(図<sup>3)</sup>)。カフェインレスでも弱いながら効果があり、カフェイン以外の成分の関与もうかがえます。なお、健康な方がコーヒーで下痢を起こすことはなく、またコーヒーを摂取すると腸内のビフィズス菌が増えるという知見もあります<sup>4)</sup>。

便通には適度な運動と食物繊維の多い食事が良いといわれています<sup>5)</sup>。これに加え、いつも通りの朝食とコーヒーは、快適な一日のスタートを応援してくれるはずです。

- 1) 平成25年 国民生活基礎調査
- 2) Gangfordik K et al. Am J Obstet Gynecol (2016)
- 3) Rao SS et al. Eur J Gastroenterol Hepatol (1998)
- 4) Jaquet M et al. Int J Food Microbiol (2009)
- 5) Dukas L et al. Am J Gastroenterol (2003)

図. コーヒー摂取は食事と同程度に大腸の運動を活発にする<sup>3)</sup>

健康な成人12名に、飲料240mL(カフェイン入りは150mg)あるいは食事(1000kcal)を順次摂取させ、90分間の大腸内の圧力を測定、その積算値を大腸運動の指標のひとつとした。  
\* p<0.05 vs 温水摂取



問い合わせ先 ネスレ お客様相談室 Tel 0120-00-5916

ネスレの「コーヒーと健康」に関するページはこちら <http://www.nestle.co.jp/nhw/coffee>