

ネスレのなぜなに「コーヒー」
 コーヒーは水分補給になる？
 ならない？



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)

熱中症が増える夏。日頃からこまめな水分補給が大切です。ふだん飲んでいるコーヒーは、果たして水分補給になるのでしょうか。

答えはYES。コーヒーで二番

多い成分は水です。しかしコーヒーに含まれるカフェインには弱い利尿作用が。そこでコーヒーを日頃から飲んでいる健常者50名を対象に介入研究が行われました。コーヒー200mLを4杯、3日間摂取し、体水分量、尿量を測定したところ、同量の水を摂取した場合と差はありませんでした*。つまり、コーヒーには水とほぼ同等の水分補給効果が期待できることが示されました。

大人の体水分量は約60%。1/3%失われると体が水分補給を必要としているサイン「喉の渇き」を感じます。コーヒーをよく飲まれる方は日々かなりの水分

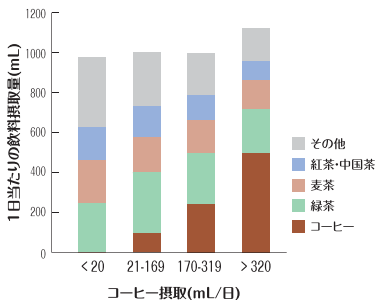
量をコーヒーから摂っています

(図)。1日8杯(1.5L)以上の飲料摂取が推奨されています。コーヒーを飲まれる多くの方があまり意識せずに行っている、「喉が渇く前にこまめに飲む」ことは、

とてもよい習慣といえます。

*Killer SC et al, PLoS One (2014)

図. 日本人の飲料摂取量(コーヒー摂取量で4分位)



日本人成人男女(8,768名)の1日飲料摂取量(水道水やアルコール含まず)は平均1.11L。1位は緑茶(253mL/日)、2位はコーヒー(213mL/日)。全体の約1/4を占める1日2杯以上コーヒーを飲む人は、総水分摂取の約半分をコーヒーから摂っていた。
 Fukushima Y et al, J Agric Food Chem (2009)