Vol.4

# ネスレのなぜなにコーヒー
# コーヒーとスポーツの意外な関係とは？

お話：ネスレ日本㈱
ウエルネスコミュニケーション室
室長　福島洋（農学博士）

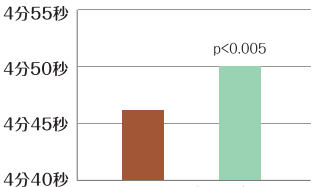
**健康のために、日頃の運動で筋肉を維持していくことはとても大切。生涯スポーツを楽しむ方も増えています。では、コーヒーとスポーツ、どんな関係があるのでしょうか。**

実は、コーヒー摂取は運動能力を高めるらしいという研究報告が多くあります。効果の主な源であるカフェインは、一昔前はドーピングの検査対象となっていました*。その効果はランニングやサイクリングなどの持久運動（有酸素運動）において認められ、運動前あるいは運動中に適量のカフェインを摂取すると、成績があがることが報告されています［図］**。

カフェインはアドレナリンを増やし、心臓や筋肉の血流を増加させます。風邪薬によく入っているのは倦怠感抑制のため。また、疲労感や倦怠感、痛みを和らげ、活力を感じさせ、そして注意力の維持を助けてくれます。脂肪燃焼効果もありますので、運動との組み合わせはちょっと魅力的。運動能力をちょっとだけ高めてくれるコーヒー。スポーツのお供にいかがでしょうか？

え？コーヒーで脂肪燃焼？次回のコラムでお話しします。乞うご期待。

**図. コーヒー摂取と中距離走の成績**




カフェイン入りコーヒー1杯半摂取後の1500m走タイム（3回平均）は、カフェインレスコーヒー摂取後よりも有意に速くなった（英国男子大学生アスリート18名対象）

Wiles JD et al, Br J Sports Med (1992)より作図

脚注

＊国際オリンピック委員会（IOC）は2004年1月以降、カフェインを禁止薬剤リストから削除しています。

＊＊カフェイン摂取（体重50kgで150mg（コーヒー2杯程度））は持久運動能力の向上に貢献することが、欧州食品安全機関（EFSA）でヘルスクレームとして認められています。

問い合わせ先　ネスレ お客様相談室　Tel 0120-00-5916