

栄養だより

コーヒーについて

コーヒーは香りが良く、すっきりとした味わいで日常的によく飲まれています。コーヒー（液体）は約99%が水分です。たんぱく質や脂質なども含まれますがごくわずか。ブラックならエネルギーも殆どありません。



コーヒーとは？

コーヒーには、クロロゲン酸、タンニン、ポリフェノール、褐色色素、ニコチン酸（ナイアシン）、トリゴネリンなどが含まれていますが、もっとも代表的な成分がカフェインです。



カフェインとは植物に広く存在するアルカロイドという化合物の一種で、コーヒー豆の他にお茶の葉やカカオの種子などにも含まれています。

カフェインの効用には、眠気や疲労感を感じにくくする、思考・集中力の増加、呼吸・運動機能を高める、利尿効果の促進、偏頭痛の鎮静などがあります。一日の中では、朝食後の摂取がおすすめです。胃酸の分泌を促進し、食べた物の消化を助ける

効果があります。とくに胃もたれ・消化不良を感じている方は朝食後の1杯をおすすめします。

一方で過剰な摂取は、胃痛・貧血・睡眠の質の低下をまねくこともあります。また、一度に多量のカフェインを摂取すると、カフェイン中毒を起こします。エナジードリンク等とあわせて摂ることは避けましょう。



おすすめレシピ 簡単コーヒープリン



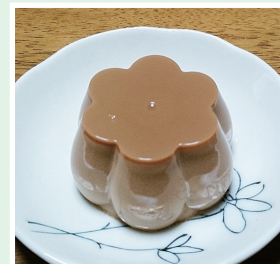
材料

(50g/個 x6個分)

生クリーム……………200cc
牛乳……………100cc
インスタントコーヒー…15g
粉ゼラチン……………5g
グラニュー糖……………40g

作り方

- ①鍋に生クリームと牛乳とコーヒーを入れて火にかける。
- ②泡立て器で混ぜながら沸騰直前で火を止める。
- ③粉ゼラチンを加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④グラニュー糖も加えて混ぜる。
- ⑤プリン液を容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



栄養量(1個分)：エネルギー 178kcal / たんぱく質 3.9g / 脂質 13.7g / 食塩相当量 0.2g

