

今日から始める！ かんたん エイジング ケア

いつもの1杯を、とっておきの癒やしに 美と健康を育む 「コーヒー新習慣」

コーヒーとその香りには多くの健康成分が含まれており、心身を整えて内側からの美しさを育む成分も豊富です。飲み方を意識することや、淹れ方を少し変えることで、香りがより豊かになり味わいも深くなるだけでなくエイジングケアのサポートも期待できます。いつものコーヒーを特別な一杯に変えて、忙しい毎日を健やかに過ごしましょう。



教えてくれるのは
UCCコーヒー博物館

コーヒーの起源や文化、歴史、奥深い魅力を多角的に学べる、体験型総合ミュージアム。7月にリニューアルオープンし、展示がより多彩になって内容がさらに充実。実際に味わいながら楽しめるワークショップなどのイベントも随時開催。入館および体験プログラムへの参加は事前予約制。

10:00～17:00(要・事前予約)／月・火曜休(祝日の場合は開館)、不定休あり
 阪急神戸三宮駅、または阪神神戸三宮駅下車→ポートライナー・南公園駅下車 徒歩約1分
 神戸市中央区港島中町6丁目6-2
<https://www.ucc.co.jp/museum/>

コーヒーのエイジングケア効果や
摂取時のポイントなどについて教えていただきました。



教えてくれたのは
UCC研究開発部
中川 さん

美とコーヒーのQ&A

Q. コーヒーの「香り」はエイジングケアにつながるの？

A. コーヒーの香りに含まれている成分は約900種類。香りを嗅ぐことで、脳内にリラックス状態を示す α 波^{アルファ}が出るのが分かっています。ストレスは体や肌の老化の大敵。コーヒーの香りに癒やされて自律神経が整い、ストレスが軽減されることが、結果としてエイジングケアにつながるのです。

Q. コーヒーにはどんな健康成分が含まれているの？

A. 香りの癒やし効果だけでなく、コーヒー豆には1,500種類以上の成分が含まれていると言われています。最も有名な「カフェイン」は、覚醒効果や脂肪燃焼効果などがあります。脳の活性化に役買ってくれるため、目覚めのコーヒーや仕事の息抜きなどに飲む方も多いでしょう。また、ポリフェノールも多く含まれており、その代表的な成分が「クロロゲン酸」です。高い抗酸化作用があることで知られていますが、食後血糖値の上昇を穏やかにする働きも実証されています。また、最近注目されているのが「トリゴネリン」という成分で、認知機能の改善のほか、BMIが高めの方の安静時の基礎代謝の向上をサポートします。コーヒーには、このようにさまざまな健康成分が豊富に含まれており、健康を維持することを通じて、体の内側からエイジングケアをサポートします。



効果的に飲むためのポイント

1. エイジングケア効果を高めるおすすめの飲み方

1日の摂取量としては、3～4杯が目安。コーヒーの健康成分は飲んだ後、徐々に体から排出されるので、こまめにブラックで飲むのがおすすめです。

2. カフェインの摂取を控えつつ楽しむ場合は、カフェインレスを

カフェインの作用やその持続時間は、性別や体質、生活習慣によって個人差があります。コーヒーを楽しみたいけれどカフェインの摂取量を調整したいという場合は、カフェインレスコーヒーを選びましょう。

3. 香りとおいしさを長持ちさせる、コーヒーの保存方法

鮮度を保つことが重要です。しっかりと密閉して、冷蔵庫か冷凍庫に入れて保管してください。開封後はできるだけ早く飲み切るようにしましょう。

コーヒーのエイジングケア効果を高めるには、香りと成分を引き出すことがポイント！
いつものコーヒーを、香り高く味わい深い1杯にする淹れ方をご紹介します。

香りと成分を引き出すコーヒーの淹れ方



準備するもの

写真右上から時計回りに
 ●ドリッパー・サーバー
 ●ポット
 ●デジタルスケール
 ●ペーパーフィルター(ドリッパーに合うもの)
 ●コーヒーの粉(中細挽きのもの。カップ1杯分で10～12g)
 ●カップ
 +
 お湯(1杯分160cc程度。湯せんにも使うので少し多めに用意)



教えてくれたのは
UCCコーヒー博物館
コーヒーアドバイザー
水川 さん



① 沸騰したお湯をポットに移し、カップとドリッパーに流し入れます(湯せん)。外側から触れて温かくなったらお湯を捨てます。



② ペーパーフィルターの縁を形状に従って折り、ドリッパーにしっかりとめ込みます。



③ ドリッパーをセットしたサーバーをデジタルスケールの上に乗せて、コーヒーの粉を10～12g入れたら、スケールの数字を0にします。



④ ポットにお湯を入れ、粉の表面全体にかかるよう、中心かららせん状にゆっくりと注ぎます。スケールの数字が20g(cc)になったら20秒蒸らします。



⑤ 続いて、残りのお湯を中心から1円玉くらいの円を描くように、スケールの数字が160g(cc)になるまで注ぎ入れます。サーバーにすべて落ち切れればできあがり。

お湯を注ぎ入れる時のコツ
 低い位置から一定のスピードで、コーヒーの粉に対してお湯をまっすぐ落とすようにやさしく注ぎ入れることで、さまざまな成分が徐々に引き出されていきます。一気に入れないように注意！

ポイント
 好みの濃さにするには粉の量が調節を。また、お湯を注ぎ入れるスピードでも調整が可能。速くすると軽めに、ゆっくりにすると濃めになります。

コーヒーカップ豆知識

同じコーヒーでも飲むカップの形状によって、香りの広がり方や味わいを感じるタイミングが変わるため、おいしさの印象も異なります。自分の好みやその日の気分に合わせたカップ選びで、一杯の奥深さを楽しみましょう。

スタンダード形

香りや風味がバランスよく整う。豆の煎り加減やブレンドを問わず、おいしく味わえます。



縦長形

飲むときに液面と鼻が近くなりやすいため、香りをしっかり楽しめます。



幅広形

香りが一気に広がるため、苦味を少し強く感じます。

