

AJCA NEWS

NO.373 2016年 6月

発行：一般社団法人 全日本コーヒー協会

目 次

- I 全協関係の動き
- II トピックス
- III 委員会等の動き
- IV 行事のお知らせ
- V 人事異動
- VI 協会日誌

I 全協関係の動き

2016年1～3月のコーヒー消費

2015年のコーヒー消費量は、3年連続の過去最高となり46万トンの壁をクリアしました。人口減の日本で消費記録を更新するということは大変なことです。現在のコーヒー消費の牽引車は会員企業の努力であることは間違いありませんが、「コーヒーは健康に良い飲み物」というキーワードは極めて大きいようです。昨年1～5月までは消費は極めて低調でしたが、5月に国立がん研が「コーヒーを1日3～4杯飲む人の死亡リスクは、全く飲まない人に比べ24%低いことがわかりました。さらに、飲む量が増えるほど危険度が下がる傾向が、統計学的に有意に認められました」との報告が発表されてから、コーヒー消費の伸びには目覚ましいものがありました。

筆者が消費者対象の講演に招かれ話をしていると、消費者間で「コーヒーを飲むと寿命が延びるのよね」という、それなりにご高齢のご婦人の会話が聞こえました。また、レギュラーコーヒーを淹れて試飲していただくと、「コーヒーってこんなに美味しいの!」という驚くような声も聴きました。普段、リーズナブルなインスタントコーヒーを飲むのでレギュラーコーヒーの味を殆ど知らない、というのも信じられませんでした。しかし、このような話を聞くとレギュラーコーヒーにはまだまだ伸びる余地があると感じます。

全協会員企業の方々も消費者向けにコーヒーについていろいろ話されると思いますが、その際コーヒーの試飲を行いコーヒーのおいしさを認識させてください。話だけで終わり、受講者をがっかりさせないことがコーヒーの消費を伸ばす要因と考えます。

2016年1～4月のコーヒー消費量は、対前年同期比0.1%減の15万トンでした。2月、3月、4月と急速に回復し、ほぼ前年並みになりました。1月は対前年同期比16.3%減とシ

ショックを受ける数値で、この大幅減の要因は、2015 年 12 月に福岡においてカフェインの過剰摂取で亡くなった 20 代男性の例がメディアで報道され、これを読んだり見たりした消費者がカフェインとコーヒーを結び付け、コーヒーの購入減につながったのではないかと推測されます。実際は、亡くなった方の摂取していたものは、エナジードリンクやカフェインの錠剤であり、人工的にカフェインが多量に添加されたものを摂取していたとみられます。消費者の中にはカフェインが怖いと感じた方もいたのでしょう。

全協事務局には、テレビ局からよくカフェイン（の害を含め）についての質問や識者を紹介してほしい、という電話があります。対応できることにはお応えしていますが、一方的な報道意図の取材には困ります。日本にお茶が伝わったのは奈良時代とも平安時代初期ともいわれますが、鎌倉時代には貴族・僧侶だけでなく武士階級に、室町期には庶民にも広まったと思われます。欧米よりかなり早くから喫茶を通じカフェインに接していたため、日本人のカフェインに対する許容度は高いと思います。欧米ではカフェインを忌避する方もそれなりにいるようですが、日本では余り聞きません。1600 年代のオランダの画家ピーテル・デ・ホーホの絵に小さな娘に水を飲ませている絵がありますが、これは水でなくビールです。醸造したビールの方が生水より低地のオランダでは安全であったためです。カフェインもコーヒーやお茶通じ摂取する程度であれば問題ないと思いますが、欧米では小さな子供にはコーヒーを飲ませないようにしているようです。地域ごとの食習慣などの歴史の相違がアルコールやコーヒーなどへの接し方を規定しているのかもしれませんが。

最近、富にインスタントコーヒーとレギュラーコーヒーの成分を含めた違いを聞いてくる方が増えています。事務局としては基本的にコーヒーを浸出したものであるから同じと応えていますが、納得していただけない方もそれなりにいます。よくよく考えたところ、昨年 12 月末に文部科学省から出版された第 7 訂日本食品標準成分表の別冊に脂肪酸成分表があり、これにインスタントコーヒーのみが掲載され、レギュラーコーヒーの浸出液について記載されていないためだと思い至りました。消費者の中には脂肪酸と聞くだけで、体によくないと思う人がいるかもしれませんが、脂肪酸は人間になくてはならない栄養成分の一つです。もし、顧客等から聞かれれば、インスタントコーヒーに含まれる脂肪酸については心配いりません、とお応えください。

Ⅱ トピックス

（2016 年コーヒー消費振興事業）

本年のコーヒー消費振興事業は、「Life with Coffee フォトコンテスト 2016」と題して、様々なライフシーンにおけるコーヒーの飲用シーンを写真で求めます。募集期間は 6 月 15 日（水）～8 月 14 日（日）までです。全日本コーヒー商工組合連合会などの全協傘下 5 団体から部門賞を出し、その中の優秀な作品をグランプリに位置付ける予定です。部門賞の賞金は 10 万円、グランプリは賞金 20 万円です。グランプリを受賞すると総額 30 万円の賞金となります。また、応募者 500 名にオリジナルクオカードをプレゼントいたします。

（研究助成の採択）

3 月 7 日の平成 27 年度の研究助成 10 課題を選定いたしました。近藤和雄先生（東洋大学教授：日本栄養・食糧学会会長）、矢ヶ崎一三先生（宇都宮大学教授）、永田知里先生（岐阜大学教授）の 3 全協顧問ドクターに審査していただき、10 の研究課題に助成することとしました。コーヒーの消費はコーヒーの機能をより広めることにかかっているため、当初 8 課題と考えていましたが、例年通り 10 課題にしたものです。

コーヒーの消費は、「コーヒーを飲用すると寿命が伸びる」という研究発表にかなり支えら

れています。コーヒーの需給表を眺めると健康情報や株価の動向がかなりの影響を与えていると思わざるをえません。

（国際がん研究機関コーヒーの発がん性分類について見直し）

6月15日にコーヒー飲用に朗報がもたらされました。WHOの国際がん研究機関が食品等の発がん性分類で、コーヒーを2B類（人に対して発がん性を示す可能性がある）から3類（人に対する発がん性については分類できない）に分類分けし、併せて、コーヒー飲用が肝がんや子宮体がんの抑制機能があることを報告しています。詳細はまだ不明ですが、コーヒー関係者にはありがたい報告です。ただ、世界的にコーヒー飲用が健康に良い、との論文が数多く出ているのに見直しに25年も要するのは、コーヒー関係者としては遅すぎると感じます。

報道ダイジェスト

1. カフェイン飲料常用摂取で中毒死

成人の目安は「1日コーヒー3杯分」

エナジードリンクの大量摂取が疑われるカフェイン中毒死が日本でも報告された。コーヒーやお茶、コーラ飲料やチョコレートにも含まれるカフェインは、食生活に欠かせない身近な存在。だが、エナジードリンクや錠剤などを大量摂取すると、心臓に大きな負担が掛かる。含有量などでメーカーは自主規制するが、国内でカフェイン中毒症例の報告制度はなく、実態は不明だ。手軽な眠気覚ましや疲労回復を狙って近年、急速に普及したエナジードリンク。国内で普通に手に入るものなら、1本のカフェイン含有量は200mgに満たない。コーヒーならカップ2〜3程度で、立て続けに何本も飲まなければ問題は生じないとされる。コーヒーなどと同様の清涼飲料水の扱いなので、カフェイン含有量に規制はない。メーカー側で「コーヒー2〜3杯分」を念頭に、自主規制しているのが現状だ。エナジードリンクをウオツカやテキーラなどと混ぜてつくるカクテルも人気という。製薬関係者は「アルコールはカフェインの分解を抑制して副作用を強くしてしまう。カクテルなんてもってのほかだ」と指摘する。「多量の摂取は避けて1日に1本まで」などの表示もあるが、国内メーカー関係者は「ユーザーに強く周知する方法があまりない」と苦しい状況を打ち明ける。眠気覚ましのカフェイン錠剤は医薬品だが、規制緩和でインターネットなどでも買えるようになった。注意書きに当たる添付文書は「1回1錠で1日3錠まで。4時間以内の連続服用は不可」などとしており、用法用量通りなら問題はない。だが、カフェイン中毒による死亡が確しかめられた今回の男性の場合、中毒症状特有の体調不良や嘔吐は1年ほど前から寝坊で遅刻が続いており、大量摂取が長時間続いたとみられている。死亡の1週間ほど前から寝坊で遅刻が続いていたらしく、危険性を自覚せずに普段より多量に摂取した可能性がある。薬物依存に詳しい国立精神・神経医療センターの松本俊彦さんは「カフェインは耐性ができやすいのですから効きが悪くなり、どんどん多くなるようになる」と説明する。「ワーカホリック（仕事中毒）や向上心の強い人が危ない。過労の状態で、体力の限界を超えるまでカフェインで心臓にムチを入れるようなものだ」と話す。米食品医薬品局（FDA）はウェブサイトで、エナジードリンクの健康被害症例を公開している。商品名や報告日のほか「嘔吐、入院」「心筋梗塞、死亡」などと症例や経過が記されている。だが、国内ではカフェイン錠剤の誤飲や、自殺目的の大量服用事例が時々、学会発表される程度。食品安全委員会や消費者庁、厚生労働省は、カフェイン中毒の実態を把握していないという。松本さんは「男性は結果的には恐らく心不全で死亡している。過去には解剖しても生前の生活習慣が十分考慮されず、見逃されてきた可能性は高いのではないかと指摘。国に報告する仕組みが必要だとしている。（神戸新聞（2015.12.21）、琉球新聞（12.22）、苫小牧民報（12.23）、八重山毎日新聞（2016.1.10）、産経新聞（1.26））公明新聞/日曜版（2.14）、

2. 最前線ファイル

1 日 3～5 杯のコーヒーで死亡リスク低下

コーヒーを飲む人は飲まない人よりも心疾患や神経疾患などによる早期の死亡リスクが低くなる、という米ハーバード大学のフランク・ウー博士らの研究結果が医学誌オンライン版に発表された。米国の医師、看護師などの医療従事者 20 万人以上を対象に約 30 年にわたって調査し、分析を行った。調査期間中に約 3 万 2 千人が死亡。1 日あたり 1～5 杯のコーヒーを飲んでいる人は他の健康障害を考慮しても調査期間中に死亡率が低かった。特に心疾患、脳卒中、神経疾患、自殺による死亡率が低かった。喫煙者を除外すると、この関連性はさらに強まり、1 日当たり 3～5 杯のコーヒーを飲む人は、飲まない人に比べて期間中に死亡するリスクは 15% 低く、5 杯以上コーヒーを飲んでいる人でも 12% 低くなっていた。カフェインレスコーヒーでも同様の結果だった。

ウー博士は「コーヒーと健康への間接的な関連にはさらに研究が必要だが、他の研究ではコーヒーの成分が炎症を軽減し、抗酸化物質として作用し、血糖の調節を改善することが示唆されている」と指摘している。(SANKEI EXPRESS 東京、東京新聞、毎日新聞、西日本新聞、大分合同新聞、神戸新聞、中日新聞、信濃毎日新聞、北陸中日新聞、北國新聞、新潟日報 (2015. 12. 21)、日刊スポーツ、スポーツ報知、読売新聞、デイリースポーツ、毎日新聞、朝日新聞、産経新聞、スポーツニッポン、東京新聞、沖縄タイムズ、長崎新聞、南海日日新聞、南日本新聞、大分合同新聞、熊本日日新聞、佐賀新聞、西日本新聞、四国新聞、徳島新聞、日本海新聞、神戸新聞、奈良新、大阪日日新聞、中日新聞、岐阜新聞、北日本新聞、富山新聞、長野日報、信濃毎日新聞、山梨日日新聞、静岡新聞、神奈川新聞、埼玉新聞、千葉日報、茨城新聞、下野新聞、上毛新聞、福井新聞、新潟日報、陸奥新報、デーリー東北、秋田魁新報、福島民報、岩手日日、山形新聞、河北新報、岩手日報 (12. 22) 宮古毎日新聞、東京スポーツ (12. 23)、岩手日報 (12. 24)、読売新聞 (12. 25)、山形新聞、東奥日報、新潟日報 (12. 26)、函館新聞、山形新聞、福井新聞 (12. 27)、日刊県民福井、徳島新聞、北海道新聞 (12. 28)、日本海新聞、琉球新聞 (12. 29)、毎日新聞 (2016. 1. 11)、東京中日スポーツ (1. 13)、日本経済新聞 (1. 15)、東京新聞 (1. 18)、函館新聞 (1. 15)、長崎新聞 (1. 16)、大分合同新聞、奈良新聞、千葉日報 (1. 17)、産経新聞 (1. 26)、公明新聞/日曜版・東京 (2. 14))

3. ニュース Q3 カフェイン 健康へのリスクは

九州の男性がカフェインを大量に摂取し、中毒死した。カフェインは、お茶やコーヒーなど日常的に口にする飲み物に含まれる成分だが、健康被害のリスクを指摘する声もある。カフェインは、危ないのか。

眠気防止か常飲し中毒死

死亡したのは、20 代男性。解剖した福岡大の久保真一教授（法医学）によると、夜勤明けで帰宅し、嘔吐後に死亡した。血中のカフェイン濃度が致死量に達しており、死因は「カフェイン中毒」と判断した。カフェインは心拍数の上昇や興奮、震え、吐き気などの急性作用がある。摂取後は体内で分解され、約 3 時間で半減するが、数 μ g～10 μ g 程度摂取すると死に至るとされる。今回死亡した男性は「眠気覚ましのため」として、1 年ほど前から複数のカフェイン入り清涼飲料水を常飲していたという。胃からはカフェインを含む錠剤も見つかった。久保教授は「飲料と薬を短時間に併用した可能性や、継続使用が原因になった可能性もある」と推測する。

お酒と併用急性アル中も

医薬部外品に指定された栄養ドリンクは、「滋養強壮」など効能効果をうたうことができる。一方、「エナジードリンク」と呼ばれるものを含め、カフェイン入り清涼飲料水は効能効果はうたえないが、「目覚め」といった売り文句がついているものも少なくない。1 本あたり数十～150 μ g のカフェインを含むのが一般的だ。男性は、約 150 μ g のカフェインを含む清涼飲料水を飲んでたとされる。久保教授は「中毒に陥る危険もある」と警鐘を鳴らす。アルコールと一緒に飲む場合もある。エナジードリンク入りカクテルは若者に人気で、福岡市の男子大学生 (21) は「炭酸入りで飲みやすい」とカラオケボックスや居酒屋でよく注文するという。だ

が、30 年以上カフェインを研究する東京福祉大短期大学部の栗原 久教授（神経行動薬理学）は「アルコールとカフェインの同時摂取は良くない」と指摘する。カフェインの作用で脳が酔いを感じなくなり、飲酒量が増える恐れがあるからだ。急性アルコール中毒になることもあるという。米国疾病対策センター（CDC）も、カフェイン入りアルコール飲料は「通常の飲酒に比べ 3 倍ほど過剰飲酒になりやすい」としている。

国内の食品摂取基準なし

日本でカフェインの規制はどうなっているのか

医薬部外品の栄養ドリンクは、医薬品医療機器法で「100 ミリットル当たり 50 ミリグラムまで」と上限が定められている。一方、食品としては、清涼飲料水に一度に多く飲まないよう注意書きがあったり、市販の睡眠防止薬にカフェインを含む飲料と同時に服用しないよう記載があったりするが、「過去に健康被害の報告がない」（厚生労働省）として、摂取基準はない。厚生労働省は「薬を飲む際は注意書きを読み、ドリンクとの併用を避けてほしい」と話している。栗原教授は「致死量はコーヒーなら 100 杯程度で、過剰に恐れることはない。ただ、カフェインは飲料や錠剤も含め日常にあふれている。未成年や妊婦、乳幼児には摂取量の目安はあった方がいい」と話す。

飲料などに含まれるカフェインの量

レギュラーコーヒー 150ml	60～180mg
紅茶（ティーバッグ） 150ml	20～50mg
日本茶（一番煎じ） 湯飲み 1 杯	30～50mg
コーラ 350ml	40mg
清涼飲料水（エナジードリンク等） 1 本	数十～150mg 程度
眠気防止薬 1 錠	約 100mg

「カフェインの科学」（学会出版センター）などから

朝日新聞（1.26）

4. カフェインリスクを知ろう

◆ 耐性、体格などで個人差

◆ 一度に複数、過剰の恐れ

九州地方に住む 20 代の男性がカフェイン中毒で死亡していたことが昨年 12 月に報じられ、衝撃が伝わった。男性はカフェイン入りの清涼飲料水を眠気覚ましに常用しており、血液から致死量のカフェインが検出されたからだ。コーヒーや茶に含まれ覚醒作用などがあるカフェインだが、過剰摂取は思わぬ副作用をもたらす。適量を心がけることが大切だ。カフェインはコーヒー豆以外にも茶葉やカカオ豆などに含まれる食品成分で、抽出したカフェインを加えた清涼飲料水もさまざまな種類がある。錠剤でもカフェインは入手できる。飲料の含有量はメーカーが独自に決めている。死亡した男性の解剖に当たった福岡大学の発表によると、男性は深夜営業の店で働いていた。亡くなる 1 年ほど前から眠気覚ましに「エナジードリンク」と呼ぶカフェイン入りの清涼飲料水を常用。カフェイン錠剤も飲んでいたという。解剖の結果、血液から致死量を超える濃度のカフェインが検出された。急性のカフェイン中毒が死因とみられている。厚生労働省の生活衛生・食品安全部の担当者は「過去 10 年で食品によるカフェイン中毒の症例は報告されていない。九州の男性以外の死亡例は把握していない」と話している。

カフェインへの耐性には個人差があり、体格が小さい女性や子供は少量でも許容量を超える恐れがある。このため、目安となる数値を定めている国もある。カナダ保健省は健康な成人で1日400ミリグラム以下に設定している。これに従うと150ミリグラムのコーヒーカップで4杯半が目安となる。一方、日本は過剰摂取を想定しておらず、最大摂取量の目安を設けていない。埼玉医科大学の野田光彦教授は「これまでの調査結果からすると、1日にコーヒーカップ3~4杯に抑えるのがよいだろう」と話す、カフェイン入り飲料を立て続けに何杯も飲むなど、極端な取方をする、と、中毒になる恐れがあるからだ。

カフェインを取り過ぎると血中濃度が急激に跳ね上がり、不眠や吐き気、震え、心拍数の増加などを招くことがある。精神面でも落ち着きがなくなったり、焦燥感を抱くようになるなどの影響があるとされる。また、カフェインの取り過ぎは「低カリウム血症になる原因の一つと考えられる」（野田教授）。カリウムの血中濃度が下がると不整脈や筋肉の細胞が壊れる現象などが起き、最悪の場合、死亡することもある。カフェインは利尿作用があるため、カルシウム不足の人が過剰摂取すると、カルシウムの多くが体外に排出され、骨粗しょう症になる可能性が高まるといわれる。肝機能が弱い人は、高血圧になるリスクも上昇する。妊婦がカフェインを過剰摂取すると危険だ。流産や胎児の発育の遅れを招く恐れがある。英国食品基準庁が定める妊婦の1日の最大摂取量は200ミリグラム。世界保健機関（WHO）は「コーヒーで3~4杯」を目安としている。カフェインの代謝機能が弱い子供も要注意だ。野田教授は「コーヒーは中学生くらいから飲み始めるのがよいのではないかと提案する。一方、量を守ればカフェインの利点は多い。カフェインを取ると中枢神経系を刺激して眠気を抑えたり、集中力を高めたりする効果がある。加えて、血管を広げて血流の流れを良くする働きがある。腎臓の働きがよくなり尿が出やすくなる。さらに、消化管を刺激し胃酸の分泌を促すという。女子栄養大学の浅尾貴子助教は「食後の満腹時にコーヒーを飲めば、カフェインが消化を助けて胃を軽くする効果がある」と解説する。コーヒーをよく飲む人に2型糖尿病の発症が少ないとの報告がある。因果関係は定かでないが、コーヒーに含まれる「クロロゲン酸」と呼ぶ物質とともに、カフェインが貢献している可能性がある。また、コーヒーをよく飲む人ほどパーキンソン病の発症率が低いとの疫学調査もある。カフェインは医薬品にも使われる。浅尾助教は「どんな食品も偏って取り過ぎると弊害が出る」と話す。料理に欠かせない塩分や糖分と同様、取り過ぎは禁物だ。そのうえで「適量を意識してカフェインを楽しみ、食生活を豊かにしてほしい」と助言する。眠いときや疲れたときにカフェイン入り飲料を取るのは問題ないが、複数の種類を一度に取るなどして過剰になってしまわないよう、気を付けたい。海外の摂取基準を一つの目安にしながら、日々の体調も考慮してカフェインと上手に付き合うことが大切だ。くれぐれも、睡眠時間を削ってカフェインに頼り過ぎることのないようにしたい。

メカニズムは解明途上 中毒、対症療法のみ

カフェインは植物から取れるアルカロイドという有機化合物の一種だ。ドイツの化学者が約200年前に、コーヒー豆から世界中で初めてカフェインを分離したとされる。コーヒーなどの飲料を通じ世界で親しまれてきたカフェインの摂取による効果や弊害は広く知られている。だが、詳細なメカニズムが完全に解明されたわけではない。カフェインは、筋肉のエネルギーを作るアデノシンという物質に構造の一部が似ている。摂取するとカフェインがアデノシンの代わりに特定のたんぱく質にくっつき、細胞内で重要な役割を果たす分子が分解されるのを防ぐ。カフェインは中枢神経を刺激し眠気を払うなどの作用をもたらす。分子レベルでカフェインの作用の組み立てを解明する研究も進んでいる。筑波大学の桑山秀一准教授（細胞生物学）は、カフェインの過剰摂取が細胞死を引き起す仕組みを発見した。土壌微生物の一種である細胞性粘菌やヒト培養細胞で実験した。カフェインの刺激で作られたアラキドン酸が細胞死を促したという。

桑山准教授は「過剰なカフェインが重篤な中毒症状をもたらす分子メカニズムは不明だ。中毒症状への治療法はなく、今は対症療法に限られている」と話す。カフェイン摂取を急にやめると、頭痛や疲労感、眠気などが生じるという。研究が深まれば、中毒の根本治療法開発や医薬品への一層の活用も進むかもしれない。

カフェインの最大摂取		
	1日の最大摂取量（ミリグラム）	機関名
健康な成人	400	カナダ保健省
妊婦	300	カナダ保健省 オーストリア保健・食品安全局
	200	英食品基準庁
	コーヒー、カップ 3～4 杯	世界保健機関（WHO）
子供	4～6 歳 45	カナダ保健省
	7～9 歳 62.5	
	10～12 歳 85	

（注）内閣府食品安全委員会の資料を参考に作成

カフェイン含有量（100 ミリリットルあたり、ミリグラム）			
コーヒー	60	玉露	160
インスタントコーヒー	57	ほうじ茶	20
紅茶	30	コーラ飲料	10～30
煎茶	20	エナジードリンク	30～40 程度

（注）食品安全委員会や文部科学省の「日本食品標準成分表」などを基に作成
含有量は目安

カフェインの取り過ぎによる健康への悪影響

不眠、心拍数の増加、強い不安や焦燥感、吐き気・嘔吐など（日本経済新聞（2016.1.13））

5.暮らしアラカルト カフェインは有害なの？

薬として処方される成分 常識内の摂取では心配なし

昨年 12 月、九州地方の 20 代男性が「カフェイン中毒」で亡くなりました。日常的にカフェインを含んだ清涼飲料水「エナジードリンク」などを摂取していたそうです。このことから、カフェインを含む飲料を不安視する声が聞かれますが、カフェインは本当に有害なのでしょうか。血液中から致死量のカフェインが検出され、カフェインの大量摂取による中毒死と判断された男性は、「エナジードリンク」を日常的に摂取し、胃からはカフェインを含む粉末が検出され、体調不良や嘔吐を繰り返していたといいます。カフェインの中毒死の日本初の事例でした。カフェインは、緑茶やコーヒーに含まれる成分で、清涼飲料水や食品に使用されています。古くから薬としても用いられており、コーヒーを 1 日 4 杯飲むと死亡リスクが下がるという研究報告もあるくらいです。また、頭痛薬としても処方されており、1 回 300 ミリグラム、1 日 3 回まで処方することが国で認められています。カフェイン中毒とは、カフェインの過剰摂取により人体に障害が生じている状態をいいます。カフェイン依存は、アルコール依存やたばこ依存とともに起きることがおおいのです。初期の中毒症状は嘔吐や動悸、震え、筋肉痛で重篤になると不整脈やけいれんによる窒息で死に至ります。通常 1 杯のコーヒーに含まれるカフェインは 60 ミリグラム。エナジードリンクは、1 本 80 ミリグラム、眠気覚ましドリンク剤には 1 本 120 ミリグラムのカフェインが含まれています。重篤な副作用が出る量というところ、1 日あたりコーヒー 80 杯、エナジードリンク 60 本、眠気覚ましドリンク 40 本となります。これほどの量を摂取する人は皆無に等しいと思われます。すなわち、常識の範囲の摂取でカフェイン中毒による重篤な副作用が出る可能性は極めて低いといえます。しかし、子供のカフェイン中毒量は成人よりも少ないので、安易に子供にエナジードリンクを与えないことです。（いわき民報（2016.1.22））

6. カフェイン中毒問題

国内で男性が中毒死したという昨年末の報道以降、カフェインの安全性への不安が高まって

いるようだ。エナジードリンクが原因とも報じられたが、国内外の前例や現在の製品のカフェイン量を考えると疑問が残る。過去の死亡例は眠気覚まし錠剤かカフェインを含む薬を誤って、もしくは自殺目的で大量服用したケースが大半だ。カフェインの致死量は成人で通常5～10gとされ、コーヒーなら50杯以上の一気飲みに対応する。市販のエナジードリンク1本のカフェイン量もコーヒー1～2杯分だ。カフェイン錠とみられる破片も胃に残っており、エナジードリンクとともに短時間のうちに大量服用したのが主因だった疑いがある。近年、海外でエナジードリンクの健康影響が注目される背景には、欧米で根強いカフェイン有害論がある。これは米国の実業家が19世紀末、新商品の代用コーヒーを売り込むため流布した、カフェインを激しく糾弾する風評が定着したものだ。一時期は医学界でも心疾患等の原因と疑われたが、大規模な追試で否定され、1990年代には一般成人がコーヒーやお茶から摂取する通常量のカフェインに健康上の問題はないとほぼ確認された。現在、残る論点はエナジードリンクなどの新たな摂取形態と、妊婦や子供での安全性だ。2010年、米国でアルコール入りエナジードリンクを飲んだ大学新入生23人が病院搬送され、米食品医薬品局（FDA）が調査に乗り出した。主因は急性アルコール中毒だったが、刺激の強さを売り物にコーヒー3～5杯相当の高カフェイン飲料が流通するなど、米飲料業界の問題点も明らかになった。日本は今のところ業界の自浄努力が働いているようだが、今後も注目が必要だろう。取り過ぎが体に毒なのは万物共通だ。酒が好例で、適量なら心地よい酩酊を楽しめるが、飲み過ぎれば胸焼けや二日酔いとなり、極端に飲み過ぎれば命にも関わる。カフェインはアルコールより毒性が低い、基本は同じだ。通常は100～200mg（コーヒー1～2杯）で、気分の高揚や眠気、疲労感を軽減する十分な効果が得られる。過剰摂取すると動悸、胸焼けなどの一時的な急性症状が出る。極端な過剰摂取事例で、救命措置も遅れば命に係わる場合もある。カフェインは魔法の薬ではない。眠気を一時的に軽減する効果はあるが、大量に飲んでも上乗せはあまり期待できず、望まぬ症状が出るだけだ。昨年5月、欧州食品安全機関は一般成人が1日400mg以下を常用しても、健康上の問題は、通常は生じないとの見解を示した。妊婦も1日200mg以下ならば、摂取し続けても問題ないとされる。子供への安全性も確認されつつあるが、体重に応じたカフェイン量の摂取が推奨されている。ただし、過敏な人では一度に250mg以上で急性症状の可能性が出てくるともいう。適量はある。自分に合った飲み方を心懸けたい。（長崎新聞（1.16）、大分合同新聞、奈良新聞、千葉日報（1.17）、岩手日報、山梨日日新聞（1.25）、大坂日日新聞（1.28）、埼玉新聞（1.30）、北海道新聞（2.6））

7. コーヒーはがんの効果あり？

国立がん研究センターによるとコーヒーを日々飲むことで、肝臓がんだけでなく、子宮体がんを抑える効果もありそうだという。コーヒーの糖尿病予防効果と抗酸化作用が2つのがんを抑制する働きをしていると専門家は分析する。（日本経済新聞（2016.2.））

8. カフェ文化

年末のウィーン旅行でカフェを巡った。カフェと言うと日本の喫茶店をイメージするが、何軒か入ってみてだいぶ違うと感じた。カフェはウィーンの人たちの生活の一部。友人と待ち合わせしたり、何時間でも話しをしている。常連には備え付けの新聞や雑誌を読む場であり、ビリヤードやチェスを楽しんだりする憩いの場でもある。最近はビジネスの打ち合わせに利用したり、パソコンを使う人も多くなった。しかし、変わらないのは音楽がないこと。静かでくつろいだ雰囲気は保たれている。コーヒーなどの飲み物やお菓子だけでなく、朝食から夕食まで食事もできる。夜はピアノ演奏が聞けるカフェもある。コーヒーの定番は、泡立てたミルクが入っているメランジェ。日本で言う「ウインナーコーヒー」だ。また、店によって自慢のスープがある。豆や野菜を煮込んだものでうまい。食べてみたが満腹になるほどの量である。しかも値段はコーヒーと変わらない。今回行った中で一番のおすすめはウィーン美術史美術館の中にあるカフェ。3階にあり、総大理石の店内は豪華そのもの。4階まで吹き抜けになっていて開放的である。かといって高級すぎるわけではなく、料金も良心的だ。ウィーンはカフェ発祥の地と言われていて、現在市内には

カフェが750軒もある。2011年には「カフェハウス文化」がユネスコの無形文化遺産に登録された。この文化が根付いた背景に住宅難がある。人口が急増したため狭い部屋にいるより、カフェで日中を過ごす人が多くなり。それが日常になったという。(岩手日報(2016.1.25))

9. コーヒー摂取は外科医が多い

病院内で医師が飲むコーヒーの年間消費量についての調査結果を、スイスのザンクトガレン州立病院のカーメイナールド・ジェシナガー医師らが医学誌オンライン版に発表した。それによると、2014年にスイスの病院に所属する766人の医師を対象に院内のカフェテリアでのIDカードの支払データに基づき分析。84%に当たる644人がコーヒーを購入しており1年間の全消費量は7万772杯だった。年間摂取量は、外科医が内科医より多い傾向にあり、1人当たりの平均年間消費量が最も多かったのは整形外科(平均189杯)だった。(琉球新報(2016.1.19)、苫小牧民報(1.26)、八重山毎日新聞(1.30)、釧路新聞(2.7))

10. カフェイン 過剰摂取に注意

20代男性中毒死 国内基準なし

九州地方の20代男性が昨年、カフェイン中毒で死亡したと、福岡大(福岡市)が先月発表し、カフェインについての関心が高まっている。コーヒーや茶などにも含まれる身近な成分だが、過剰摂取すると吐き気や動悸、不眠などの症状を引き起こす恐れもあり、注意が必要だ。発表によると、男性は深夜営業の店で勤務。亡くなる1年ほど前から、「エナジードリンク」と呼ばれるカフェイン入りの清涼飲料水を眠気覚ましに常用していた。解剖の結果、血液からは致死量に達する1 $\frac{ミリ}{リットル}$ あたり0.182 $\frac{ミリ}{リットル}$ のカフェインを検出。胃からはカフェインの錠剤とみられる粉末も見つかるなどしたため、急性カフェイン中毒での死亡と結論づけた。解剖にあたった同大医学部教授の久保真一さん(法医学)は「カフェインを含む飲料や錠剤などを併用するうちに、知らず知らず摂取量が増えて中毒につながる危険がある」と話した。カフェインはコーヒー豆や茶葉、カカオ豆などに含まれる。抽出して清涼飲料水に食品添加物としても使われる。眠気覚ましや痛みを鎮めるなどの効用がある一方、大量に摂取すると、目まいや吐き気、ひどい場合は意識障害や不整脈といった中毒症状を引き起こすことがある。内閣府の食品安全委員会によるとカルシウム不足の人は骨粗しょう症の原因になったり、妊婦は胎児の発育に影響したりする可能性があるという。ただ、国内では食品のカフェインについて摂取許容量のような規定はない。厚生労働省によると、過去10年間、飲食品によるカフェインの中毒症例は報告されておらず、「一度に大量摂取することを想定していない」ためだ。一方、目安を設定している海外機関もある。世界保健機関(WHO)は妊婦を対象に、1日あたりコーヒーカップ3~4杯にすべきだとしている。カナダ保健省は、成人や子供についても最大摂取量を示している。同省の目安に従えば、大人は150 $\frac{ミリ}{リットル}$ のコーヒーカップ4杯半程度で上限を超える。杏林大学医学部精神神経科教授の古賀良彦さんは「カフェインの毒性は低いが、嗜好品に含まれることが多いだけに、ほどほどにすることが大切。今後は、摂取量の目安など一定の基準を設けることも必要ではないか。清涼飲料水には糖分なども含まれ、過剰摂取に注意を」と指摘する。

「エナジードリンク」清涼飲料水に分類

「エナジードリンク」は、ジュースやコーラと同じ清涼飲料水に分類される。明確な定義はないが、商品の大半はカフェインのほかアミノ酸などを含んだ炭酸飲料だ。カフェイン量の表示義務はないものの、「敏感な方は飲用を控えて下さい」などと注意喚起しているものもある。また、眠気の除去薬などとして販売されているカフェイン錠剤は、第3類医薬品に分類され、薬剤師の説明がなくても購入できる。ただ、カフェイン量は多く、1回の用量に含まれる量が100 $\frac{ミリ}{リットル}$ を超えるものも目立つ。

飲料のカフェイン含有量

飲料名 (抽出方法)	カフェイン含有量 (mg/100 ml)
コーヒー (10 g、湯 150 ml)	60
インスタントコーヒー (2g、湯 140 ml)	57
紅茶 (5g、湯 360 ml)	30
煎茶 (10g、湯 340 ml)	20
エナジードリンク 26 種類	14～180 (1 本あたり)

* 食品安全委員会と東京都の資料に基づいて作成

海外機関が定めているカフェインの最大摂取量（1 日あたり）		
	1 日の最大摂取量（ミリグラム）	機関名
健康な成人	400mg	カナダ保健省
妊婦	300	カナダ保健省 オーストリア保健・食品安全局
	200	英食品基準庁
	コーヒー、カップ 3～4 杯	世界保健機関（WHO）
子供	4～6 歳 45	カナダ保健省
	10～12 歳 85	

（食品安全委員会の資料を基に作成）

（函館新聞（1. 15））

11. 最前線ファイル 1 日 3～5 杯のコーヒーで死亡リスク低下

コーヒーを飲む人は飲まない人よりも心疾患や神経疾患などによる早期の死亡リスクが低くなる、という米ハーバード大学のフランク・ウー博士らの研究結果が医学誌オンライン版に発表された。米国の医師、看護師などの医療従事者 20 万人以上を対象に約 30 年にわたって調査し、分析を行った。調査期間中に約 3 万 2 千人が死亡。1 日あたり 1～5 杯のコーヒーを飲んでいる人は他の健康障害を考慮しても調査期間中に死亡率が低かった。特に心疾患、脳卒中、神経疾患、自殺による死亡率が低かった。喫煙者を除外すると、この関連性はさらに強まり、1 日当たり 3～5 杯のコーヒーを飲む人は、飲まない人に比べて期間中に死亡するリスクは 15% 低く、5 杯以上コーヒーを飲んでいる人でも 12% 低くなっていた。カフェインレスコーヒーでも同様の結果だった。

ウー博士は「コーヒーと健康への間接的な関連にはさらに研究が必要だが、他の研究ではコーヒーの成分が炎症を軽減し、抗酸化物質として作用し、血糖の調節を改善することが示唆されている」と指摘している。（神戸新聞（2015. 12. 21）、琉球新聞（12. 22）、苫小牧民報（12. 23）八重山毎日新聞（2016. 1. 10）、釧路新聞、十勝毎日新聞（1. 18）、産経新聞（1. 26））

12. 余録

真ん中にお湯を注ぐ。10 円玉くらいの大きさの円を作るように「の」の字を書く。続けて 500 円玉くらいの大きさになるまで注ぐ。できるだけポットの先を近づける。注ぐとい

うより、お湯を置く感じで▲「コーヒーの絵本」(ミルブックス)から抜粋した。▲東京新宿シネマカリテで上映中の米映画「ア・フィルム・アバウト・コーヒー」は一杯のコーヒーをめぐる作品だ。糸井重里さんらが通った「大坊珈琲店」(2013年12月閉店)をはじめ東京の喫茶店も登場する。お湯の注ぎ方に最新の注意を払う日本のコーヒー文化への敬意がにじむ▲店舗数こそ1981年をピークに減少を続けているものの国内のコーヒー消費量は3年連続で過去最高を記録している。業界団体は「ドリップ男子」と名付けたキャンペーンを仕掛け、コーヒーをいれる男子はカッコイイというメッセージを発信中だ▲コーヒーは日々の生活に欠かせないものではない。コンビニのコーヒーも侮れない。だが、休日の朝、豆をひき、一滴ずつ抽出した一杯を口にする幸せ。手間ひまかけることをいとわない1年にしたい。(毎日新聞(2016.1.3)、岩手日日(1.19)、十勝毎日新聞(1.25))

13. 質問 なるほドリ カフェイン飲みすぎは危険？

コーヒーなら5~6杯まで 錠剤に注意

(なるほドリ) カフェインの中毒で男性が亡くなったね。コーヒーを何杯も飲む人がいるけど大丈夫かな？

(記者) 死亡した男性を調べた福岡大法学教室医によると、深夜勤務だった男性は眠気覚ましとして約1年前からカフェインの多いエナジードリンクを沢山飲み、カフェイン錠剤も取っていたそうです。

Q どれくらいカフェインを飲むと影響が出るの？

A 実は、日本ではどれだけ飲めば、健康に悪影響があるかを示す1日摂取許容量は設定されていません。しかし、海外のリスク評価機関によると、健康な大人であれば、1日あたり400ミリグラム以下なら悪影響はなさそうです。過剰摂取による急性作用としては吐き気、下痢、不眠、興奮などがあります。

Q どんな食品に含まれているの。

A コーヒー以外にも紅茶、煎茶、ウーロン茶、コーラ飲料、エナジードリンクなどに含まれています。植物に含まれるのは、進化の中で外敵から身を守るために作られた物質だからです。コーヒーなら、1日5~6杯までは大丈夫ですね。コーヒーを多く飲む人ほど2型糖尿病や肝疾患が少ないという研究報告もあり、あまり神経質になる必要はないでしょう。

Q あまり飲まないほうがいい人は？

A 妊婦は過剰に摂取すると胎児の発育が遅れたりするリスクあります。英国食品基準庁は1日200ミリグラム以下を求めています。世界保健機関(WHO)は1日に3~4杯のコーヒーを勧告しています。子供もカフェインを代謝する働きが弱いので要注意です、錠剤などで過剰摂取するのがよくないと言う点が最大の教訓です。

主な飲料に含まれるカフェインの量

(単位は100ミリリットルの中のミリグラム)

コーヒー	60
インスタントコーヒー	57
紅茶	30
煎茶	20
ウーロン茶	20
コーラ飲料	10~13
エナジードリン	4~48

* 食品安全委員会と東京都の資料に基に作成。

数値は製品によってバラツキがあり大まかな目安(宮古毎日新聞(2016.1.29))

14. 元気なう コーヒーと健康（１）１日１～３杯が適量

「胃を荒らす。胃がんになる」などと言われ、体に悪そうなイメージがあったコーヒー。だが、今世紀に入って、コーヒーが病気を予防しているという研究結果が、各国で次々と発表されている。しかし、飲みすぎて逆効果になる人も出てきた。コーヒーの健康的な飲み方を考えてみよう。日本でも昨年５月、東京大学や国立がん研究センターなどの研究チームが、「コーヒーや緑茶を毎日飲むと、病気で死亡するリスク（危険性）が低下する」との調査結果を発表した。全国の４０～６９歳の約９万人を約１９年間、追跡調査した。コーヒーを１日３～４杯飲む人は、ほとんど飲まない人より死亡リスクが２４％も低かった。特に心臓、脳血管、呼吸器のリスクが低かった。「コーヒーが体に良いのはかなり前からわかっていたが、国立の機関が認めて公表したことに驚きました。日本にはなぜか、誤った有害イメージが長い間あったので」。東京薬科大学名誉教授で、日本コーヒー文化学会常任理事の岡希太郎さんは感慨深げに語った。「コーヒー成分のクロロゲン酸（ポリフェノールの一種）が血管内皮の機能を改善し、血圧を調整する。カフェインが抗炎症作用を示し、さらに気管支拡張作用があるので、呼吸器機能の改善効果もあることが、わかっています」この、調査でもう一つの注目点は、１日５杯以上の人の死亡リスクが逆に増えていること。「健康効果を望むには、ただ飲めばいいわけではない。１日１～３杯が適量です。５杯以上だと健康に悪い」。岡さんはコーヒーの飲みすぎに、注意を呼びかけている。

１日のコーヒー摂取と、病気で死亡するリスク

ほとんど飲まない人を１とすると	1.00	
１杯未満	0.91	
１～２杯	0.85	
３～４杯	0.76	
５杯以上	0.85	５杯以上だとリスクが大きくなる

（国立がん研究センターなど研究チームの調査）（読売新聞（2016.2.14））

15. 元気なう コーヒーと健康（２）変化する成分に注目

コーヒーの有効成分で、眠気覚ましになるカフェイン。栄養ドリンクや鎮痛薬などに入っている。コーヒーが“語源”のためか、コーヒー好きを困惑させる事故が、昨年末に報告された。カフェインを含む清涼飲料水「エナジードリンク」を大量に飲んだ若い男性が、カフェイン中毒で死亡。国内初で、カフェインの大量摂取に警鐘を鳴らした。「でも、カフェインは肝臓病に効果があるし、片頭痛対策にコーヒーを薦める病院もある。ただ、飲むと気分が悪くなる人や、体質から、飲まない方が良い方もいます。」東京薬科大学名誉教授で、「コーヒー博士」と呼ばれる岡希太郎さんはこう話す。カフェインの過剰摂取を避けたいのが、妊婦と授乳中の女性。「母体と胎児に影響し、早産や低出生体重のリスクが高まる恐れがある。コーヒー抽出液からカフェインを除いた『デカフェタイプ』のインスタントコーヒーに」と岡さん。カフェインは細胞の中のカルシウムを排出してしまう。骨粗しょう症の人でも避けた方が良い。「不安なら、カルシウムたっぷりの牛乳を入れて飲みましょう」コーヒーは生豆を焙煎する時、煎り方で成分が変わる。ポリフェノールのクロロゲン酸は熱に弱く、糖尿病など生活習慣病や、老化予防には浅煎りが良い。豆が黒くなるまで深煎りすると、熱が加わる。生豆に多く含まれるトリゴネリンは、熱で変化して、血中の脂肪を減らし動脈硬化を予防するニコチン酸（たばこのニコチンとは無関係）や、気分を和らげ胃に優しいNMP（N-メチルピリジニウムイオン）ができる。カフェインは熱で変化しない。「私は健康成分をすべてとるため、両方の豆を１対１で「成分ブレンド」しています」（読売新聞（2.21））

16. 長生き「できる人」と「できない人」の習慣

紅茶⑤

健康寿命を一気に低下させてしまう骨折。その骨粗しょう症からの骨折が「1日紅茶3杯愛飲することで、骨折のリスクが30%も低下する」ことがわかった。紅茶の中のポリフェノール類のひとつ、フラボノイドのパワーである。この研究では対象となった高齢女性（75歳以上）は「ブラックティー」を愛飲していた。砂糖を入れない限り、ミルクを入れても、レモンを入れても問題はない。その点からコーヒーも同じと考えている人は少なくない。紅茶ではミルクを入れてもフラボノイドのパワーを抑えるようなことはない。だが、コーヒーではミルクを入れるとコーヒーのパワーであるポリフェノール類の「クロロゲン酸」の吸収率がガクッと低下してしまう。クロロゲン酸はタンパクと結合しやすいため、ミルクのタンパクと結びついてしまうのである。コーヒーのクロロゲン酸はコーヒーパワーの源。がん、糖尿病、動脈硬化、肥満などの予防に貢献すると多くの研究によって報告されている。そのパワーがミルクを入れることで失われてしまう。「コーヒーにミルクを入れるとミルクのカルシウムが摂取でき、骨粗しょう症の予防になる」といって、それを実行している人が多い。だが、それはコーヒーパワーを消し去ってしまっているのである。ミルクはミルクだけで楽しもう。コーヒーを飲むときは「ブラック」で楽しむのが一番。紅茶は問題ないものの先のことは分からないので、やはり「ブラックティー」で楽しむのがベストだろう。（日刊スポーツ（3.11））

17. 元気なう コーヒーと健康（3） がんリスク低下に一枚

江戸時代末期に長崎のオランダ商館医として来日し、近代西洋医学を伝えたシーボルト。日本にコーヒーを飲む習慣がないのに驚き、「コーヒーは長寿のための良薬」と薦めていた。「シーボルトが言った通り、コーヒーががんや認知症にも効果があるという報告を聞くようになりました。」東京薬科大学名誉教授の「コーヒー博士」、岡 希太郎さんによると、効果が最も顕著なのは肝臓がん。コーヒーをほとんど飲まない人と比べ、毎日飲む人の肝がんの発症率は約半分だ。次いで口腔咽頭がん、子宮体がん、前立腺がんなどで、コーヒー飲用が発症リスクを下げている。「がんの要因は生活習慣。でも、コーヒー成分のクロロゲン酸（ポリフェノール）が遺伝子劣化による発がんを抑制したり、カフェインなどが細胞を掃除したりして、発がんリスクを軽減している。各成分の相乗効果で健康に役立っています」アルツハイマー型認知症も、1日3～5杯のコーヒー常飲者の発症リスクが、飲まない人より最大で62%まで低下するという論文が出てきた。「現時点では夢のような話。でも、アメリカではコーヒーが予防に役立つと主張する研究者もいる。軽度認知障害と診断された人でも、1日数杯のコーヒーで、認知症発症までの期間を延ばせると考えているからです」と岡さん。コーヒーの病気予防効果は、男性より女性に強く表れる。女性ホルモンがコーヒー成分の分解を防いでいるからだ。「ドリップ式で有効成分を十分に取り出すには、濃いめに作ること。冬ならお湯で薄め、夏には氷を入れて、お好みの味にできます」

コーヒーの病気予防効果
ほとんど飲まない人の発症リスクを1とした場合

病 名	発症リスク
肝臓がん	0.50
口腔咽頭がん	0.64
子宮体がん	0.74
前立腺がん	0.79
大腸がん	0.89
乳がん	0.94
胃がん	0.97
2型糖尿病	0.76
パーキンソン病	0.67
アルツハイマー病	0.84

読売新聞（3.6）

18. 医者も知らない 医学の新常識

「コーヒーは健康に良い」という話を聞くことがあります。実際はどのようなのでしょうか？

コーヒーには「カフェイン」という神経を刺激する性質のある物質が含まれています。カフェインには習慣性があり、めまいや頭痛の原因になることもあります。「コーヒーを飲むと血圧が少しだけ上昇する」というデータも出ています。こうしたことから、「コーヒーを飲むと、心筋梗塞のような動脈硬化の病気が増えるのでは」という心配が出てきます。その一方で、「コーヒーの中には抗酸化作用を持つ生理活性物質が多く含まれている」と言われていて、「抗がん剤の作用を増強」したり、「インスリンの効きを良くする」というような報告もあります。こうした結果からは、コーヒーは動脈硬化の病気を予防する可能性もありそうです。このように、コーヒーの効果が健康に良いものかどうかは、実はまだ結論が出ていません。ただ、2012年に40万人以上に健康調査をした研究が発表されていて、そこでは「コーヒーをたくさん飲む人の方が死亡のリスクが低下した」という結果になっています。これは海外のデータですが、2015年の日本の研究でも、やはり「コーヒーを適度に飲む人の方が寿命が長い」という結果になっています。だからといって、無理にコーヒーを飲む必要はありませんが、1日に1杯くらいのコーヒーなら、健康に悪いということはないそうです。(日刊ゲンダイ (3.29))

19. 役に立つオモシロ医学論文 職場でコーヒーを飲む医師 多いのはどの診療科？

コーヒーにはカフェインが含まれており、作業効率向上や集中力の維持などに効果があると考えられています。眠気覚ましにコーヒーを飲む方も多いでしょう。医療の現場でも、過酷な労働条件で最大のパフォーマンスを発揮すべく、コーヒーを飲む医師は多いようです。ただ、従事する診療科(専門)ごとに医師の業務内容は大きく異なります。「どのような医師が最もコーヒーを摂取しているのか」—そんな調査結果が英国医師会誌電子版に2015年12月16日付で掲載されました。この研究はスイスの病院に勤務する医師766人を対象にしたもので、職場でのコーヒー購入パターンを後ろ向きに調査しています。

「内科」「一般外科」「麻酔科」「放射線科」「整形外科」「婦人科」「神経科」「脳神経外科」など、医師が従事する「診療科別」や、医師の「性別」、また経験年数の多い「ベテラン医師」「若手医師」など医師の階層別で、年間のコーヒー購入量を比較しています。調査対象となった医師の84%にあたる644人が職場売店でコーヒーを購入していました。診療科別では、整形外科医の年間の購入量が189杯と一番多く、次に放射線科医177杯、一般外科医167杯と続きます。最も少なかったのは麻酔科医で39杯でした。また、女性医師(86杯)に比べて男性医師(128杯)で多く、若手医師(95杯)に比べて5年を超える経験を有するベテラン医師(140杯)の方が多いという結果になっています。この研究では、自宅でのコーヒー摂取状況については考慮されていませんが、多くの医師でコーヒーを飲む習慣があることがうかがえます。特に外科系のベテラン医師はコーヒーを良く飲んでいるのかもしれない。(日刊ゲンダイ (4.29))

20. 10歳若返る!! コーヒータイムは命の時間

緑茶やコーヒーを良く飲むひととは、ほとんど飲まない人に比べて、心臓や脳血管の病気で死亡する危険性が1~4割低い。そんな研究結果を国立がん研究センターと東京大学の研究チームが発表した。日本人の成人約9万人を19年間追跡した結果である。

具体的には、緑茶を飲むのが1日1杯未満の男性に比べ、1日5杯以上緑茶を飲む男性は、心臓や脳血管の病気で死亡する危険性が13%下がる。脳血管疾患では24%、呼吸器疾患では45%低下する。女性も心臓疾患で37%、脳血管疾患と呼吸器疾患でそれぞれ13%低下するという結果になった。コーヒーも、ほとんど飲まない人に比べ、1日3~4杯飲むと答えた人は、死亡の危険性が24%低かった。心臓病では36%、脳血管疾患では43%、呼吸器疾患で40%低下した。緑茶に含まれるカテキンや、コーヒーに含まれるクロロゲン酸には血圧を調整する効果や、血管を保護したり気管支を拡張する効果があることが分かっている。そのため、呼吸器疾患や心臓、脳血管疾患を減らしているのだらうと推測されて

いる。だが、ぼくはもう一つ大事な要素があると思う。それは「いっぷくする」ことの大切さだ。仕事の手を休めてお茶やコーヒーを飲む時間をもつと、それまで過緊張だった交感神経がほっと緩み、副交感神経が優位になる。副交感神経の時間をもつと、血管が拡張し、循環が良くなり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが少なくなる。同時にリンパ球やがんと闘うナチュラルキラー細胞も増えることがわかっている。10時や3時にいっぷくする習慣を見直そう。(日刊スポーツ (5.7))

21. コーヒー摂取 脂肪肝を抑制 伊の大学マウス実験

コーヒーが非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) という飲酒を原因としない脂肪肝を抑える可能性がマウスの実験で示された、とイタリア・ナポリ大のヴィンチェンゾ・レンボー医師らが欧州肝臓学会議で報告した。同医師らはマウスを①普通食②高脂肪食③高脂肪食とコーヒーの3グループに分け、12週間餌を与え、コーヒーの摂取がNAFLDにどう影響するかを調べた。与えた量は体重70kgの人間に換算するとエスプレッソ1日6杯分に相当する。その結果、コーヒーを与えたマウスは、高脂肪食のみのマウスに比べて、コレステロール値、肝機能のチェックに用いられる血液検査の数値・ALTの値、肝細胞に蓄積した脂肪の量が明らかに低下し、風船状に膨らんだ肝細胞には改善が見られた。また、体重の増加も抑制されたという。同医師らは「コーヒーが腸のバリア機能を調整して肝臓への負担を和らげるように働き、NAFLDの改善につながったのかもしれない」とコメントした。(河北新報 (5.17))

22. 知らなきゃ損！ コーヒーは大腸がんリスクを下げるのか

このところ、さまざまな病気を予防する効果があるとして「コーヒー」が注目されている。コーヒーに含まれているカフェイン、クロロゲン酸、ニコチン酸類といった成分に病気を予防する作用があるといわれ、心臓病、脳卒中、がんの3大疾患のリスクを軽減させるという。がんに関しては、肝臓がん、口腔咽頭がん、前立腺がんなど、さまざまながんリスクを下げるとの報告があるが、大腸がんについてはまだよく分かっていない。国立がん研究センターのがん予防・検診研究センター予防研究グループが、日本人を対象にした疫学研究の系統的レビューとメタ解析を行ったところ、コーヒーの高摂取と大腸がん発症リスクの間に明らかな関連は認められなかった。ただ、症例対照研究ではコーヒーの高摂取が大腸がんや結腸がんのリスク低下に有意に関連していたという。やはりハッキリしないようだ。もっとも、昨年発表された日本の研究によると、「コーヒーを適度に飲む人の方が寿命が長い」という結果が出ているから、健康に寄与する作用はあるのだろう。ただし、コーヒーには体に良くないとされる成分も含まれていて、「6杯以上飲み続けると心血管系疾患の発症リスクが高まった」という調査もある。砂糖がたっぷり入った缶コーヒーでは逆効果にもなる。飲むならブラックのコーヒーを1日1～3杯程度にしておきたい。(日刊ゲンダイ (5.25))

23. 暮らしのアラカルト 適量で体によいコーヒー

ひと仕事を終えた後や、眠気覚ましに飲む一杯のコーヒー。鼻孔をくすぐるビターな味わいは、気分を爽快にしてくれます。カフェ店はもちろん。最近はコンビニでも手ごろな値段で購入でき、ますます身近な存在になっているのではないのでしょうか。

ストレス解消や脳活性化に体脂肪を燃焼させる作用も

コーヒーは、日常を彩る嗜好品であるだけでなく、体にもプラスの作用があります。そんな研究結果も人気アップにつながっているようです。注目されているのが2015年、国立がんセンターや東京大学などの研究チームが発表した調査結果です。コーヒーや緑茶を毎日1～3杯飲むと、病気で死亡するリスクが低下するという内容でした。管理栄養士は「コーヒーを飲むと胃を荒らすと言う潜在感が長く続いていました。それがここ数年、各国の研究チームによって覆されています。コーヒーの主成分は、カフェインとタンニン。

カフェインは脳の働きを活性化し、眠気覚ましやストレス解消に役立ちます。胃液の分泌を促進するので、利尿にも効果的です」と話します。渋みのもとであるタンニンには、コーヒーのうまみを引き立てるとともに、便を硬くする作用も。下痢止めには有効だと思います。また、ポリフェノールの一種、クロロゲン酸を含有しており、活性酸素を抑制し、脂質の酸化を防止してくれます。老化やがんの予防に良い、というわけですが、総合的にいえるのは、コーヒーを飲むことで、脳の活性化が活発になる。体脂肪を燃焼させることから、肥満の予防にもつながります。健康効果が期待できる飲み物といってもいいのです。酸味、甘味、香り、コク。ジャマイカにあるブルーマウンテン山脈のごく一部の斜面で生産される「ブルーマウンテン」。タンザニアのキリマンジャロ山麓の高地で栽培される「キリマンジャロ独特な香り、適度な酸味、まろやかなコクが味わえる「モカ」甘い香りの「コロンビア」。近年はハワイコナも人気です。さて、あなたのお好みは？ただ、適量は1日3杯まで、飲み過ぎると心臓に負担がかかるので、注意が必要です。(夕刊いわき民報(6.7))

24. 国際がん研究機関 コーヒーの発がん性分類見直し

世界保健機構(WHO)の専門組織、国際がん研究機関(IARC,本部フランス・リヨン)は15日、コーヒーについて「発がん性がある可能性を示す決定的な証拠はない」との調査結果を発表した。コーヒー好きにとっては朗報と言えそうだ。ただ、コーヒーを含むあらゆる種類の「非常に熱い飲み物」は「食道がんの原因である可能性が高い」と警告。特に温度が約65度以上の飲み物の危険性を強調している。IARCは1991年以降、コーヒーには鉛などと同じく「発がん性がある可能性がある」としてきた。IARCは昨年10月ソーセージやベーコンなどの加工肉に「発がん性が十分に認められ、大腸がんになるリスクがある」との調査結果を発表した。日本でも消費者の不安が広がり、食品業界から反発の声が出るなど波紋を呼んだ。(沖縄タイムズ、南日本新聞、西日本新聞、四国新聞、北國新聞、富山新聞、北日本新聞、山梨日日新聞、東奥日報、苫小牧民法(6.16)、日本経済新聞、日経産業新聞、夕刊フジ、熊本日新聞、佐賀新聞、徳島新聞、日本海新聞、紀伊民報、大阪日日新聞、京都新聞、静岡新聞、埼玉新聞、福井新聞(6.17)、高知新聞(6.18)、信濃毎日新聞(6.21))

25. コーヒー摂取 脂肪肝を抑制 伊の大学マウス実験

コーヒーが非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFD)という飲酒を原因としない脂肪肝を抑える可能性がマウスの実験で示された、とイタリア・ナポリ大のヴィンチェンゾ・レンボー医師らが欧州肝臓学会議で報告した。同医師らはマウスを①普通食②高脂肪食③高脂肪食とコーヒーの3グループに分け、12週間餌を与え、コーヒーの摂取がNAFDにどう影響するかを調べた。与えた量は体重70kgの人間に換算するとエスプレッソ1日6杯分に相当する。その結果、コーヒーを与えたマウスは、高脂肪食のみのマウスに比べて、コレステロール値、肝機能のチェックに用いられる血液検査の数値・ALTの値、肝細胞に蓄積した脂肪の量が明らかに低下し、風船状に膨らんだ肝細胞には改善が見られた。また、体重の増加も抑制されたという。同医師らは「コーヒーが腸のバリア機能を調整して肝臓への負担を和らげるように働き、NAFDの改善につながったのかもしれない」とコメントした。(河北新報(5.17)、八重山毎日新聞(5.24)、苫小牧民報(6.1)神戸新聞(6.11))

26. がん社会を診る 膀胱がん、喫煙が原因トップ

キャスターの小倉智昭さんが膀胱(ぼうこう)がんを1週間の入院で治療した。開腹せずに尿道から挿入した内視鏡で腫瘍を切除する治療法に「経尿道的膀胱腫瘍切除術」があります。表在性膀胱がんであれば、この治療法を受けた人の5年生存率は95%になります。ところが進行がんでは、5年生存率は4割以下となるばかりか、おなかに尿をためる袋をつけるリスクも高くなります。著名人では、菅原文太さんはこの人工膀胱いやで、

放射線治療を選択し、膀胱を温存出来ました。一方、田中康夫さんは膀胱全摘手術を受けました。治療が遅れた松田優作さんは40歳の若さで命を落としています。膀胱がんを疑う症状は何と言っても血尿ですが、痛みを伴わないのが特徴です。発がんの原因のトップはたばこで、喫煙者のリスクは5倍以上になります。男性の膀胱がんの50%以上女性でも約30%はたばこが原因と推測されています。また、職業上、特定の化学物質を扱う人も膀胱がんのリスクが高まります。2015年末、「オルトートルイジン」という科学物質を扱う工場の従業員が、膀胱がんを発症していたことが発覚し、問題となりました。たばこを吸わない人の場合、コーヒーも膀胱がんを増やす可能性があります。40～69歳の国内約10万人を追跡調査した研究でも、男性の非喫煙者では、コーヒーを1日1杯以上飲むグループはほとんど飲まないグループよりも、膀胱がん発症の危険が2・2倍に上がっていました。さらに、カフェインの摂取量で3つのグループに分けた場合、最も多いグループは最も少ないグループの2倍もリスクが上がっていました。ニコチンはカフェインを分解する酵素を活性化するため、同じ量のコーヒーを飲んでも非喫煙者の方が体内のカフェイン濃度が高くなる傾向があります。このことが非喫煙者でコーヒーの影響が強く出る理由と考えられています。もっとも、コーヒーよりも、たばこの方が発がん作用は強いのです。まさかと思いますが、カフェイン濃度を下げること理由にたばこを吸うなど論外ですので、念のため。(日本経済新聞 (6.2))

27. がん社会を診る コーヒーの予防効果

膀胱がんの最大の原因は喫煙です。ただ、たばこの煙に含まれる発がん物質以外にも、カフェイン、ヒ素、芳香族アミンなど、様々な化学物質も膀胱がんのリスクを高めます。

腎臓で濾過された血液中の発がん物質は膀胱に集まり、粘膜の細胞のがん化を促進します。濃縮された尿が長時間膀胱内にとどまっているとリスクが高まりますから、十分に水分をとって発がん物質の濃度を下げ、排尿の頻度を増やせば下げることができます。

米国人約4800人を追跡調査した疫学研究でも、最も水分をとっていたグループ(1日あたり2531ミリリットル超)では、最も少ないグループ(1日あたり1290ミリリットル未満)と比べて、膀胱がんの発症リスクは51%までに下がっていました。禁煙と十分な水分摂取が膀胱がん予防のカギと言えるでしょう。カフェインの作用で膀胱がんを増やすコーヒーですが、肝臓がん、子宮体がん、大腸がんなど多くのがんの予防に有効であるとみられることがこれまでの研究から分かってきました。とくに、肝臓がんでは、コーヒーをほぼ毎日飲む人では、男女とも肝臓がんのリスクが約半分に減少しています。飲む量が増えるほどリスクは低下し、1日5杯以上飲む人では、肝臓がんの発症率は4分の1にまで低下していました。コーヒー大国とされるブラジルのサンパウロ在住の日系1世の肝臓がんによる死亡率は日本国内の半分以上など、肝臓がんに対するコーヒーの予防効果はほぼ確実とされています。宮城県の約3万9千人を対象にした調査でも、コーヒーを飲む人では、口腔、咽頭、食道がんの発症リスクは5割程度低くなっていました。こうしたがんのリスクを高める喫煙や飲酒の習慣を持っている人でも、コーヒーを飲むと予防の効果が認められましたから、私のような酒のみには朗報です。

コーヒーは心臓病や脳卒中の予防にも有効で、全死亡率を下げるとの研究もあります。私は大のコーヒー好きで、水分を十分とることを心がけながら、1日5杯は飲んでいきます。(日本経済新聞 (6.9))

28. 朝は浅煎り コーヒーで健康をキープするための5つの鉄則

芸能界は、がん公表やら緊急入院など病気の話が尽きないが、サラリーマンも他人事じゃない。忙しくて運動も食事制限もできない、飲み会も断れない—人は、コーヒーを飲めばいい。「かつては、体に悪いといわれたこともあるコーヒーですが、最新の研究により、やはり体にいいことが明らかになったんです。日常的にコーヒーを飲む習慣のある人は、肝臓がんや心臓病リスクを下げ、動脈硬化予防にも有効など、健康効果が次々と発表されています。コーヒーはまさにクスリです」こう言うのは、東京薬科大学名誉教授で

コーヒー研究家の岡 希太郎氏だ。岡氏によると、コーヒー＝クスの理由は、その成分にある。①カフェイン②ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸③ニコチン酸類④NMP（N-メチルピリジニウムイオン）の4つがそれで、それぞれの主な薬理効果は、「カフェイン」－抗炎症作用 「クロロゲン酸」－抗酸化作用で活性酸素を取り除く 「ニコチン酸類」－血管壁を保護し、血中の脂肪を減らす 「NMP」－副交感神経を刺激しリラックス効果 大腸の蠕動運動の高進などを持つ。

中でも岡氏が注目しているのが「血液サラサラ効果」だ。「クロロゲン酸は体に入ると肝臓で代謝されて、フェルラ酸という成分に変わります。これが血管内で血小板が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにする作用ももたらすのです。コーヒーの香り成分のピラジン酸にも血栓をつくりにくくする作用がありますから、相乗効果で動脈硬化予防、また脳梗塞や心筋梗塞のリスクを下げるわけです。」ピラジン酸とニコチン酸はインスリンの働きを高めて血糖値を安定させるアディポネクチンの血中濃度を高め、2型糖尿病のリスクを下げるという報告がされている。また、国立がんセンターの調査報告によると、ほぼ毎日コーヒーを飲む人は、ほとんど飲まない人と比べ、肝臓がんの発症リスクが約半分に減少することも分かっている。「ほとんどの病気が慢性炎症によって起こります。それをコーヒーに含まれるカフェインやポリフェノールが持つ抗炎症作用や抗酸化作用が抑え、病気にならない体にするのです。」もちろん、ただ飲めばいいというわけではない。健康効果を生む飲み方、焙煎の選び方はこうだ。

①どれくらい飲む？

1日3～4杯程度が理想。体によくない成分も含まれており、6杯以上飲み続けると逆に脳卒中や心血管病のリスクが高まるという報告も。

②豆は何を選ぶ？

成分の量はほとんど同じなので、何を選んでもOK

③焙煎は？

「浅煎りコーヒーはポリフェノールとクロロゲン酸が豊富。抗酸化作用、食後の急激な血糖値の上昇を抑える作用などが期待できます。一方、浅煎りでは得られないニコチン酸とNMPを含むのが深煎り。気分を和らげたり血圧を下げるほか、強い抗酸化作用があり、発がん性物質の解毒にも働きます」

専門店では煎り具合で8段階ある。浅煎りなら2段目の「シナモン」がクロロゲン酸の量は多い。深煎りなら6段目の「フルシティー」または7段目「フレンチ」がニコチン酸が豊富

④飲むタイミング

「朝食時には浅煎りを、夕食時にはリラックス効果のある深煎りがお勧めです。昼は好んでOKですが浅煎りと深煎りを1対1でブレンドしたものなら4成分を全て吸収できます。また、ダイエット目的なら、食前に浅煎りのライトローストからミディアムローストのコーヒーを飲めばクロロゲン酸が糖分の吸収を遅くします」

⑤ホットかアイスか

コーヒーの温度は成分の効き目に影響はしない。熱い飲み物にはがんリスクの可能性があると言われていたが、コーヒーに関しては「通常提供される温度」なら問題はナシ。健康のためにも、毎日飲もう。（日刊ゲンダイ（6.23））

29. 医学と健康の連載 コーヒーと健康奇跡のパワー秘めるコーヒー 健康にコーヒー生活を

▽コーヒー評価今昔

「病気になったらコーヒーは止めましょう」とお医者さんにも嫌われていたコーヒー。そんな飲み物に、薬と見紛うほどの病気予防効果がはっきりしてきました。ちょうど1年前の5月、国立がん研究センターが、コーヒーやお茶を毎日飲むと長寿でいられると発表しました。理由は「心臓病や脳血管病による死亡率の低下」という驚きの効能です。実は欧米でも、同じような研究結果が続々と発表されています。コーヒー消費量が最も多い

北ヨーロッパでは、かつては高血圧や高脂血症の原因と言われたコーヒーでしたが、飲み方を変えることで生活習慣病全般に健康効果をもたらしたのです。

▽健康に良いコーヒー、悪いコーヒー

北欧の人々が以前に好んで飲んでいた煮出しコーヒーとは、カップの表面にオイルが浮かび、飲み干した後に大量の滓が残る。こんなコーヒーが健康を損なうのであって、フィルターを通して濾過した透明なコーヒーには、奇跡と思えるほどのパワーが満ちているのです。北欧のコーヒー売り場に並んでいる焙煎コーヒー豆の風袋には「ろ過して飲みましょう」とのピクトグラムが目立ちます。世界の何処かで発表されたデータが、そのまま世界の何処にでも当てはまるとは限りません。人種も違えば環境も違います。疫学研究のデータとは、世界のあちこちのデータを比較して、どこでも同じ結果になって、初めて信頼できるようになるのです。典型的な例が肝臓病にみられます。

▽コーヒーVS 肝臓病、コーヒーがリード

「コーヒーが慢性肝炎や肝硬変を予防する」と最初に発表したのはイタリア、次いで日本、ノルウェー、今世紀になって米国と続き、さらにイタリアから肝臓がんを予防するとの情報が発信され、直後に日本からC型肝炎の発がんリスクが下がると発表されました。その後も情報が相次いで、やがて世界中から約100編の論文が集積され、2013年にコーヒーと肝臓がん、2015年にはコーヒーと肝硬変のメタ解析が発表されました。こうしてコーヒーが、肝臓病を予防するという疫学データが注目されるようになったのです。コーヒーを飲んでいる人は、アルコール性肝炎になりにくいし、仮になったとしても増悪しにくい。C型肝炎ウイルスに感染しても、肝臓がんになるリスクは25%低下する。こんな効果を示す医薬品は世界のどこにも存在しません。さらに、これだけでは収まらず、いざC型肝炎を薬で治療しようというとき、コーヒーを1日3杯飲んでいる人の薬の効き目は、ほとんど飲まない人の2倍に強まっているのです。こんな論文を書いた米国立研究所の研究者たちは、「毎日コーヒーを飲む習慣こそC型肝炎薬物治療の予後予測の独立因子である」と言い切ったのです。もう信じないわけには行きません。

▽コーヒーロードの目的地は健康長寿

今コーヒーに懸けられている大きな期待は、アルツハイマー病を予防する切り札になるかもしれないことです。コーヒーを飲むと脳内に分布するポリフェノールの一種フェルラ酸が、海馬歯状回の記憶エンGRAM（痕跡）細胞を刺激して、忘れかけた記憶を呼び戻すというのです。そのためには、どんなコーヒーを飲めば良いのか。ヨーロッパのコーヒー文化発祥地であるオランダでは、今年発表の食事ガイドラインに「ドリップコーヒーを飲みましょう」と追記されました。人類史に刻まれたコーヒーの足跡は、未だ千年に足りません。それでも時代の節目節目に、数々の逸話を残してきました。

21世紀のコーヒー文化は、健康長寿へのコーヒーロードを突き進んでいるかのようです。（奈良新聞（6.17））

Ⅲ 委員会等の動き

◎ 第2回定例理事会（2月25日）

議案

1. 平成27年度広報・消費振興事業について

⇒ 全日本コーヒー商工組合連合会、日本家庭用レギュラーコーヒー工業会及び日本インスタントコーヒー協会に対し、1,300万円の賛助金の拠出を決定した。

2. 環境自主行動計画の農林水産省への提出について

- ⇒ 2014年度の環境自主行動計画の提出が承認された。会長から環境自主行動計画への参画企業数が3社と少ないため、会員企業に参加を要請することとした。また、参画企業についてはホームページで企業名を公表することとした。

報告事項

1. 第4回世界コーヒー会議及び第116回 ICO 理事会への派遣者について
⇒ 横山敬一会長、萩原孝治郎副会長、佐伯訓紀参与がエチオピア国アジスアベバで開催の会議に参加することを報告。
2. 24ヶ国コーヒー生豆の残留農薬分析結果（平成26年度）について
⇒ プロマーコンサルティングの調査報告を検討した。24カ国の使用農薬調査は隔年とするものの、残留農薬検査はこれまで通り実施することとした。
3. コロンビア産コーヒー生豆の残留農薬基準値超えについて
⇒ 違反状況や厚生労働省とのやり取りについて詳細に報告した。
4. カフェイン中毒死に係るマスコミ報道等について
⇒ メディアの報道の影響がコーヒー消費に現れるのではないかと懸念がある旨報告した。
5. 食品安全委員会のアクリルアミドWG 検討会について
⇒ メディアの報道を集め、対策が必要であれば対応することとした。

◎ 第3回定例理事会（4月21日）

議案

1. 全日本コーヒー協会の温室効果ガス（CO2）削減目標について
⇒ 全協の温室効果ガス削減目標を、2005年度（生豆処理量1トン当たりCO2排出原単位1.054）を基準に2020年度0.896、2030年度0.791とすることとし、農林水産省に報告することとした。
2. 産業技術史資料に対する調査協力依頼について（資料2）
⇒ 協力することとし、詳細は国立科学博物館と決めることとした。

報告事項

1. 第4回世界コーヒー会議及び第116回 ICO 理事会報告について
2. 神奈川県計量検定所のコーヒー試売検査結果報告について
3. 食品安全委員会のアクリルアミドの公表について
4. 2016年1～2月のコーヒー需給について
5. 平成27年度助成研究発表会について

◎ 広報・消費振興委員会（2月2日）

1. 「平成27事業年度の消費振興事業」の方針について検討
 - (1) 企画構築の前提
 - ① 事業予算が2千万円（税別）と少ないが、コーヒーに消費者が求める課題に合わせ、効果・効率を上げることができないか。
 - ② コーヒー消費は過去3年間連続で記録更新、2015年は46万トンを達成したが、2016年は昨年末のカフェイン中毒死に係るメディアの報道や放映、本年中に食品安全委員会が公表するとみられるアクリルアミド問題、株価の低迷などコーヒー消費にアゲインストの風が吹いている。カフェイン問題への対応が重要。
 - ③ コーヒー消費増は、コーヒー飲用が長寿につながるなどの健康訴求効果によると

みられる。昨年のコーヒー消費は、1～3月は消費税引き上げに伴う仮需の反動から減、4月～6月も対前年同期比で減、7月からプラス。通常コーヒー需要が停滞気味になる夏場に向かって消費が伸びた要因は、5月に国立がん研が「コーヒーを1日3～4杯飲用すると全く飲まない人より死亡リスクが24%低減する」と発表したことがコーヒー飲用を増やしたとみられる。(全協会員でない自家焙煎業者からの「コーヒーとからだのおいしい話」の購入が増えている。)

- ④ 昨年は渡辺直美さんを起用したイベント(コーヒーサンバの熱唱(You tube)と渋谷におけるお練り)であったが、爆弾低気圧に遭遇しテレビの取り上げ低調であった。
- ⑤ 農林水産省の「消費者の部屋」は役所という場所ながら1,800人近い集客で成功だが、物足りなさを感じず。ただ、トルココーヒー、コロンビアコーヒー、エチオピアコーヒーと海外のコーヒーを飲み較べる機会提供は人気。

(2) 消費振興事業の基本的考え方

- ① 「10月1日コーヒーの日」の認知拡大も大事だが、消費者の琴線に触れやすい「コーヒーと健康」にうまく焦点を合わせることができないか。
- ② マスコミが記事として取り上げる性格の事業を目指したいが、限界もある。メディアが取り上げたいことは何か。
- ③ 全協と傘下団体が一体で進め、面的広がりを持たせることができないか。3団体の広報事業を統一的に行うことが考えられないか。
 - i ドリップ男子 家庭用レギュラーコーヒー工業会
 - ii 女性にコーヒーブレイクを贈ろう 全日本コーヒー商工組合連合会
 - iii フォトコンテスト 日本インスタントコーヒー協会
- ④ 東京だけの点でなく、全国の消費者が参加できるキャンペーンにできないものか。
- ⑤ 企画提案は、コンペ形式とし、全国的な盛り上げを図るため、全国ベースで企画運営の可能な代理店は必須。
- ⑥ 事業実施日を10月1日に拘る必要がないのでないか。

2. Coffee Break の発刊

3回の予定。3月、7月、11月。

3. コーヒー需要動向調査の調査票の策定(調査は本年10月実施)

4. 2015年の研究助成の成果発表会は、6月17日13時よりアルカディア市ヶ谷で開催する。

- ◎ 既存のサイエンスセミナーは廃止するが、栄養学会のようなところで発表することができないか。Coffee Break では紹介する。

◎ 広報・消費振興委員会(3月30日)

1. 平成27年度コーヒー消費振興事業プレゼンテーション

- (1) 読売広告社、(2) 大日本印刷株式会社、(3) 株式会社TYO、(4) トータル・コミュニケーションズ株式会社

の4社から提案を受け、トータル・コミュニケーションズのフォトコンテストを採択することとした。

2. その他

「食品安全委員会のアクリルアミドに関する記者発表は、予想通りコーヒーよりアクリルアミド値の高い野菜2品目を外し、コーヒーを一番に強調する発表だったが、メディアはどういうわけか「野菜加熱時にアクリルアミド発生(日本経済新聞)」と報じた。」ことを報告した。

◎ 広報・消費振興委員会（５月１２日）

１．フォトコンテストの実施内容について検討した。

（１）名称

Life with Coffee フォトコンテスト 2016

（２）募集期間

2016 年 6 月 15 日～8 月 14 日

（３）賞

グランプリ 会長賞（賞金 20 万円）

部門賞（全協の各 5 団体の賞、インスタグラム賞：賞金 10 万円：計 6 本）

（注）会長賞は 6 本の受賞作品から選定

応募者 500 名に抽選で 500 円のクオカードをプレゼント

２．１～３月のコーヒー消費

１～３月のコーヒー消費量は対前年同期比 1.5%減の 1,107 百トンとなった。

１月は昨年 12 月の福岡県におけるカフェイン中毒死報道を受け、対前年同期比 16.3%減と激減したが、２月（単月で対前年同期比 6.0%増）、３月（同 6.5%増）に急速に回復している。

◎ 安全・安心委員会（２月９日）

１．コーヒー生豆の残留農薬の分析検査結果について

⇒ 検査値を検討し了承された。

２．コロンビア産コーヒー生豆の残留農薬基準値超えについて

⇒ 厚生労働省との意見交換について報告した。

３．2016 年のコーヒー生産国 24 ヶ国の使用農薬調査について（資料 3）

⇒ コーヒー生産国 24 カ国調査は隔年で実施することとした。

４．カフェイン中毒死に係るマスコミ報道等について

５．食品安全委員会のアクリルアミド WG 検討会について

◎ 国際委員会（４月１９日）

エチオピア国アジスアベバにおいて開催された第 4 回世界コーヒー会議及び第 116 回 ICO 理事会について報告した。

参加者は、横山敬一会長、萩原孝治郎副会長及び佐伯訓紀参与の 3 名。

◎ 国際委員会（６月９日）

国際コーヒー機関はその活動について、戦略的見直しを行っており、加盟国政府や PSCB メンバーに対して、ヒアリングを行っているので、これに関する対応について検討した。

◎ 科学情報委員会（３月７日）

平成 28 年の研究助成審査を行った。47 課題の応募があり、その中より 10 課題を選定した。

◎ 科学情報委員会（６月１７日）

アルカディア市ヶ谷において、第 19 回研究助成発表会を行った。12 の研究報告がな

された。顧問ドクター等の採点結果を基に優秀な研究成果を全協機関誌 Coffee Break で紹介することとしている。なお、これまで実施していたメディア対象のサイエンスセミナーは実施しないこととした。

なお、科学情報委員長は UCC 上島珈琲㈱の岩井和也氏が就任された。

◎ 環境委員会（２月２３日）

１．２０１４年環境自主行動計画について

⇒ 農林水産省に提出する環境自主行動計画について検討するほか、全協ホームページに掲載する報告には、提出企業名を掲載することとした。

２．全日本コーヒー協会の温室効果ガスの削減目標の策定について

⇒ 環境自主行動計画提出企業より目標値を提案していただき、まとめれば手続きを踏み行政庁に報告することとした。また、参画企業を増やさなければならないので、どう対応すべきか検討した。

３．食品廃棄物の処理について

⇒ 岐阜県や愛知県において、食品事業者から廃棄物処理業者に渡された食品が流通する問題が起きたことから、産廃、一廃問わず適正に処理されるよう事業者として注意すべきことを確認した。

Ⅳ 行事のお知らせ

２０１６年

７月

１４日（木）理事会（全協会議室）１３：３０～

２１日（木）食品関連団体連絡協議会（三会堂ビル）１４：００～

全日本コーヒー厚生年金基金代議員会（貿易センター）１５：００～

２８日（木）コーヒー需要動向調査表検討会（全協会議室）１４：００～

２９日（金）横山会長と記者会との意見交換会（桃花源）１８：００～

８月

４日（木）太田 敬二 理事 叙勲祝賀会（ホテルオークラ）１７：３０～

９月

１３日（火）理事会（全協会議室）１３：３０～

１９日（月）～２３日（金）第１１７回 IC0 理事会（ロンドン）

10 月

- 7 日（金）日本珈琲輸入協会総会
28 日（金）理事会（全協会議室）13：30～

11 月

- 25 日（金）全日本コーヒー協会通常総会（阪急インターナショナルホテル）
26 日（土）懇親ゴルフ会

V 人事異動（敬称略）

2016 年 4 月 1 日付

新任 農林水産省食料産業局食品製造課課長補佐 添野 寛
前任 農林水産省食料産業局食品流通課 桃野 慶次

2016 年 6 月 1 7 日付

新任 農林水産省食料産業局長 井上 宏司
前任 櫻庭 英悦（退職）

（注）新任局長の前職は経済産業省産業技術環境局長で、大分県出身です。
昭和 36 年に東京大学法学部を卒業され、通産省に入省されました。

VI 協会日誌

2016 年

3 月

- 6 日（日）～11 日（金）世界コーヒー会議及び ICO 理事会（エチオピア国アジ
スアベバ市）
7 日（月）研究助成審査会 全協会議室 14：00～ 専門委員
16：00～ 顧問ドクター
8 日（火）FOODEX における講演（幕張メッセ）11：00～
30 日（水）広報委員会（全協会議室）13：30
31 日（木）（公財）食の安全・安心財団評議員会（JF 会議室）12：30～

4 月

- 6 日（水）製造所固有記号の届出に関する説明会（農水省 7 階講堂）10：00～
13 日（水）食品関連団体連絡協議会（三会堂ビル）14：00～
19 日（火）国際委員会（全協会議室）13：30
21 日（木）理事会 全協会議室 13：30～

29 日（金）太田敬二前会長旭日小綬章受章発表

5 月

- 12 日（木）広報消費振興委員会（全協会議室）15：00～
13 日（金）太田敬二前会長旭日小綬章伝達式（農林水産省）13：00～
日本フードサービス協会定時総会記念パーティー（帝国ホテル）18：00～
16 日（月）東日本コーヒー商工組合第 7 3 回通常総会（アルカディア市ヶ谷）14：00～
18 日（水）チャム・ウリャトウ エチオピア大使横山会長表敬（AGF 社）14：00
20 日（金）2016 年需要動向調査表検討会（全協会議室）14：00
25 日（水）全日本コーヒー商工組合連合会総会（グランビア大阪）14：00～
31 日（火）ヴェレス FNC 総裁の横山会長表敬（全協会議室）13：00～

6 月

- 6 日（月）東日本コーヒー商工組合東北地区懇談会（仙台）12：00～
7 日（火）北海道地区懇談会（札幌）10：00～
8 日（水）食品関連団体連絡協議会（三会堂ビル）14：00～
9 日（木）国際委員会（全協会議室）13：30～
15 日（水）熊本地震への義援金手交（熊本県東京事務所）13：00～
17 日（金）研究助成成果報告会（アルカディア市ヶ谷）13：30～
21 日（火）（公財）食の安全・安心財団評議員会（JF 会議室）12：30～
23 日（木）大分地震への義援金手交（大分県東京事務所）15：10～
27 日（月）コーヒー需要動向調査表検討会（全協会議室）13：30～
28 日（火）容リ協会定時評議員会（東海大学交友会館）13：30～

一般社団法人 全日本コーヒー協会

ALL JAPAN COFFEE ASSOCIATION

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町 6-2 マックスビル別館 3 階

TEL: 03-5649-8377 FAX: 03-5649-8388

E-mail : ajcaoff@iris.ocn.ne.jp

HP : <http://coffee.ajca.or.jp/>