

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。
 日一日と寒さが増してまいりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？寒い日にはやっぱり温かいコーヒーがよりいっそうおいしく感じられます。今月号は新しく入荷いたしました、2種類のコーヒーをご紹介します。ぜひ飲んでみてください。

コーヒーと肝機能改善

最近、お腹まわりが気になっていませんか？もしかすると脂肪肝かもしれませんよ。

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が多く蓄積された状態の事です。肝臓に占める中性脂肪が全肝細胞の30%を超えて溜まった状態を脂肪肝と呼びます。脂肪肝の原因は、運動不足とカロリーオーバーといわれています。

脂肪間が恐ろしいのは、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、脳梗塞などの血管系の疾患に繋がるところです。近年は30代から40代の人に脂肪肝が増えてきています。30代から40代に多く発生するのは、不規則な生活が原因だと考えられています。この年代は働き盛りで、食事の時間が不規則になりがちで、運動などもあまりする時間が取れないのも原因です。

とある研究で生活習慣病の疫学的研究をする中で、コーヒーの肝機能を改善する効果に目をつけました。

様々な研究の結果で、コーヒーにはアルコールの量や肥満の有無に関わらず肝機能を改善する事が分かりました。

また、5年間にわたるコーヒー飲量の推移の研究で正常肝から脂肪肝になった人のコーヒーの飲量を比較したところ、脂肪肝になった人はコーヒーを飲む量が減っているということが分かった。これによりコーヒーを飲むことは脂肪肝の発生を抑制しているのだろうと結論付けることが出来ました。

ただし、コーヒーの飲みすぎは他のリスクが発生する事があるので、1日3杯位がいいといわれています。



柘の葉の間より花こぼれ

高浜 虚子



【分類】 柘（ヒイラギ） モクセイ科モクセイ属

【学名】 Osmanthus heterophyllus

東アジア原産で、日本では本州、四国、九州、琉球の山地に分布しているほか、台湾でも見られる。低木で常緑広葉樹であるため、盆栽などとしても作られ葉に棘があるため防犯目的で生け垣に利用することも多い。古くから邪気の侵入を防ぐと信じられ、庭木として表鬼門（北東）にヒイラギ、裏鬼門（南西）にナンテンの木を植えると良いとされている。また、堅くなおかつしなやかな幹を持つことから衝撃などに対して強靱な耐久性を持っているため玄翁と呼ばれる重さ3kgに達する大金槌の柄にも使用される。

世界珈琲にゆーす



2014
11月号

Vol.92

発行所
株式会社
ワールドコーヒー
企画開発課



世界コーヒーめぐり Vol.1 World Coffee Tour

世界のスペシャルティコーヒー
Favorites coffee Free キャンペーン
(お気に入りのコーヒーを無料)

当店にて販売中のスペシャルティコーヒーを味くらべをしてみても如何でしょうか？世界の個性豊かなコーヒーにめぐり合うロマンを楽しみましょう。

※当店では、期間限定で『世界コーヒーめぐり』カードを発行します。
 下記の全8種類をご飲料かご購入された方へこの8種類からお好きなコーヒーを1杯無料サービスさせていただきます。開催日は11月上旬予定です。



すべては一杯の美味しいコーヒーのために

①ジャマイカ
ブルーマウンテンNo.1 ピーベリー

②グアテマラ
オーロラ農園

③エルサルバドル
アルゼンティーナ農園

④コロンビア
ピコ・クリストバル

⑤ブラジル
モンテカルメロ

開催店舗
 ・カフェピーベリーフジグラン広島店
 ・ワールドコーヒー高陽店
 ・カフェコロラドイオンモール広島府中店

⑧ワールドコーヒー
希望の香り

⑥エチオピア
イルガチーフコンガ

⑦インドネシア
バリ神山ハニー



※平成27年3月31日迄