

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## クロロゲン酸

1日の推奨摂取量

特にありません

### ■ はたらき

抗酸化作用、血糖値の上昇を抑える効果、脂肪肝を予防する効果など

### ■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

### ■ 摂りすぎたとき

胃もたれ、胃が荒れる など



### クロロゲン酸とは…

ポリフェノール的一种であり、コーヒー豆に豊富に含まれている成分です。コーヒーの特徴でもある色・苦味・香りのもとにもなっています。活性酸素の発生・働きを抑える抗酸化作用や、糖質の分解酵素の働きを阻害し、血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する効果があります。しかし、過剰摂取には注意が必要で、活性酸素の強い殺菌力が細胞や遺伝子を傷つけてしまい、老化やがんの一因にもなると言われています。また、膵臓の細胞の働きを高めて、血糖値を下げるインスリンの分泌に効果があると言われてはいますが、過度な摂取は体の負担になりかねません。多く含まれている食材として、じゃがいも・さつまいものイモ類、ふき・ふきのとうの山菜などがあります。

### クロロゲン酸を多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

ふきのとう



#### 夏～Summer～

じゃがいも



#### 秋～Autumn～

りんご



さつまいも



#### 冬～Winter～

ごぼう



# ポイント



## 1. 飲み物で手軽に摂取しましょう

クロロゲン酸が多く含まれている代表的なものに、コーヒーがあります。しかし、効果を期待するばかりに、過剰に摂取してしまうと、同じく成分に含まれているカフェインにより、心拍数や呼吸の増加・不眠・めまい・頭痛などのカフェイン中毒を引き起こしたり、血糖値の上昇効果で、病状により症状を悪化させてしまう可能性もあります。コーヒーを飲む際は、飲み方と量に気を付けて、リラックスした時間を過ごしてみてください。ノンカフェインのコーヒーもおすすめです。

## 2. 消化を助ける

クロロゲン酸には、胃液の分泌促進効果があります。健康な人であれば、消化を助けてくれるので、コーヒーを飲む時は、食事中や食後に飲むことをおすすめします。空腹時に飲みすぎると、胃酸の分泌により胃が刺激され、荒れたり、もたれたりすることがありますので、胃酸を中和する働きがある牛乳をコーヒーに入れるなど、試してみるのもいいでしょう。その他に、サプリメント等で摂取している場合は、記載されている用法・用量を正しく守り服用してください。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### コーヒー牛乳プリン

【材料:カップ 4個分】

牛乳 300cc

生クリーム 50cc

砂糖 大3

インスタントコーヒー 小1

粉ゼラチン 5g 水(ゼラチンをふやかす用)大2



1. 粉ゼラチンは、水を入れてふやかしておく。
2. 鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、温まってきたら、砂糖、インスタントコーヒーを入れて混ぜて溶かす。さらに1のゼラチンを入れてよく混ぜ、溶けたら火を止める。
3. 2に生クリームを入れて混ぜ、器に入れる。荒熱が取れたら、冷蔵庫で固まるまで冷やして出来上がり♪



### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### さつまいものバター煮

【材料:2人分】

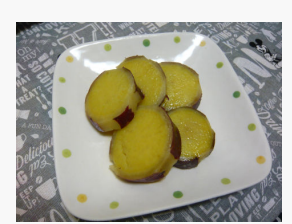
さつまいも 大1本

バター 20g

砂糖 小1

塩 2つまみ

水 200cc



1. さつまいもは 1cm幅の輪切りにし、水にさらしてアク抜きする。
2. フライパンにバターを熱し、溶けたらさつまいもを入れ、軽く両面焼く。
3. 2に水、砂糖、塩を入れ、落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら火を止め、味が染みるよう、冷めるまで置いておく。
4. 冷めたら皿に盛り付け、出来上がり♪



※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

