



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

コーヒーって身体に良いの？悪いの？

朝コーヒーを飲まないで1日が始まらない——。そんなセリフをよく耳にします。毎日コーヒーを何杯も飲むという人は少なくありません。事実、日本は世界有数のコーヒー豆の消費国です。多くの人に親しまれているコーヒーではありますが、一方で健康に悪いイメージを持たれることも多いようです。その理由の一つがカフェイン。昨年、20代の男性が「カフェイン中毒」で亡くなったというニュースが報じられたことで、不安を覚えられた方もいるでしょう。

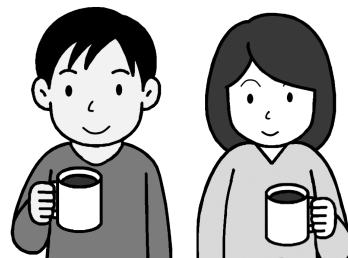
では実際、コーヒーは身体に良いのでしょうか、それとも悪いのでしょうか？ 近年発表された研究結果を見る限り、コーヒーは健康に良いとする見方が有力になっているようです。例えば、国立がん研究センターは「脳血管疾患や呼吸器疾患による死亡リスクが、毎日3杯のコーヒーを摂取することで下がった」という研究報告を出しています。

でも、飲みすぎは良くないのでは？と思われる方もいるでしょう。アメリカの研究では、1日6杯まで飲んだ人でも、死亡リスクが高まるといった影響はないことが明らかにされています。

先に紹介した「カフェイン中毒」の事例については、カフェインを多く含む「エナジードリンク」を大量に摂取したことが原因で、極めてまれなケースです。通常、コーヒーを飲んだだけで命に関わることはありません。

妊娠中の女性、子ども、血圧に異常のある方を除けば、コーヒーは健康に良い飲み物と言っても良さ

そうです。ただ、砂糖の入れすぎや、一緒にお菓子やケーキをたくさん食べた場合はまた別の影響が出てきますので、注意しましょう。



カラダにうれしい

旬レシピ

ニラのチヂミ

今回はニラをたっぷり使った韓国風お好み焼「チヂミ」をご紹介します。おやつやビールのおつまみにピッタリ。豚肉やキムチなどを加え、お好みにアレンジするのもおすすめです。

♡ 材料 (4人分)

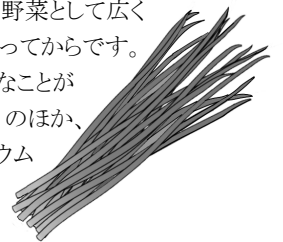
ニラ 1束 小麦粉 80g 片栗粉 20g 玉子 1個 水 90ml ごま油 適宜
タレ：醤油 大さじ2 酢 小さじ1 砂糖 少々 ごま 少々

♡ つくり方

1. ニラは根元を落とし、約4cmの長さに切ります。
2. 小麦粉、片栗粉、玉子、水を混ぜて生地を作り、ニラを加えます。
3. フライパンを熱してごま油をひき、生地を流し込みます。
4. 中火で焼き、焼き色がついたなら裏返し、ごま油を加えてヘラで押さえながらカリッと焼き上げます。
5. 切り分けて、あらかじめ混ぜておいたタレをつけていただきます。

● ニラ

ニラの歴史は古く、奈良時代にはすでに食べられていたとされています。ただ、昔は薬草として使われており、野菜として広く普及したのは戦後になってからです。独特の香りと栄養豊富なことが特徴。ビタミンB1・C・Eのほか、鉄分、カリウム、カルシウムといったミネラルも多く含んでいます。



● カルシウム

人体の中で最も多く存在するミネラルで、大半は骨や歯の成分になっています。骨や歯の材料となるだけでなく、血液凝固、動脈硬化や高血圧の予防、イライラを抑えるなど、さまざまな生理作用を發揮します。

