

コーヒーでホッと一息、気分転換という方も多いのではないのでしょうか。

コーヒーに含まれている**カフェイン**は、**内臓脂肪とメタボリックシンドロームの予防・改善のために役立つ成分で、脂肪を分解する酵素の働きを促し、活性化させる働きがある**と言われてい
ます。

カフェインは、**運動をする直前にとると、運動による脂肪燃焼効果が通常の約1.5倍に上がる**
と言われてい
ますので、**運動前にとるのが最も効果的**です。ただし、**コーヒーに砂糖を入れると、砂糖の糖分が先にエネルギーに変換され、せっかくの脂肪燃焼効果が期待できなくなるので注意**しましょう。

また、**コーヒーに含まれるポリフェノール類の働きにより、毎日6杯以上のコーヒーを飲む人は、1日に1~2杯のコーヒーを飲む人と比べて、脳卒中を起こすリスクが約4割も低下し、脳卒中のリスクの低下につながる血管の保護効果もある**という調査結果があります。

ただし、**不眠症や不安症、高血圧や心臓病などをもつ方は、コーヒーによって悪影響を受ける場合がありますので、無理にコーヒーを飲むことは避け**ましょう。

