

コーヒー飲んで健康に



下國管理栄養士(右端)の講話を通じてコーヒーと健康に関する知識を深めた参加者

MISUZU CAFE 室蘭店が教室

昨年11月に製鉄記念室蘭病院のがん診療センター2階にオープンした「MISUZU CAFE 室蘭店」で18日、初のコーヒー教室(美鈴コーヒー室蘭支店主催)が開かれ、参加した20人がコーヒーと健康に関する知識などを深めていた。

まず同院管理栄養士の下國心さんが講話。国立がん研究センターが「コーヒーで疾患リスクが軽減する」という研究結果にも触れ、「妊婦や子ども、高血圧の人のカフェインの過剰摂取には注意を。骨粗しょう症の原因となる場合もある」と指摘した。

コーヒーを飲む際にポリフェノールを効果的にとるポイントとして「インスタントより、ドリップコーヒーが良い」「熱に弱いため、熱湯ではなく少し冷ました80度くらいのお湯を使って」「朝のすきつ腹にブランクコーヒーを飲むのは、胃が荒れるのでやめましょう」などと伝えた。

続いて同支店の佐藤昌輝営業部主任(JCQA認定コーヒーインストラクター1級)がコーヒーの植物学的分類や生豆ができるまでの精選工程などについて紹介した。

(成田真梨子)