

へるす

題字 元理事長 小田原 健



令和7年(2025年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

深呼吸で全身に元気を送り込もう！

サブテーマ

今日は〇〇の日！

～ 10月1日はコーヒーの日！ ～

深呼吸で全身に元気を送り込もう

残暑の疲れが残り、体がぐったりしたり、なんだかスッキリしなかったりしていませんか？
そんな時は、深呼吸をしましょう！
深呼吸は、脳のパフォーマンスを最大限に発揮できる有効な手段です。
ちよつと疲れたなど感じた時、ストレスを感じた時、リラックスしたい時に取り入れてみましょう。



深呼吸の方法

- ① 楽な姿勢で、息をしっかりと吐き切りましょう。
- ② 吐き切ったら、鼻から空気をゆっくり吸いましょう。
(体全体に空気を入れるイメージ)
- ③ 背筋を伸ばして、お腹に空気をためましょう。
- ④ 口からゆっくり吐き出しましょう。

ステップアップ！

深呼吸をうまく取り入れられたら、
腹式呼吸にチャレンジしてみましょう。

腹式呼吸は
人間の理想的な呼吸
といわれています。



腹式呼吸の効果

- 血行改善
- 筋肉の緊張を緩める
- 副交感神経を優位にし、
ストレス緩和や睡眠の改善
- 内臓の働きを活発化
- 慢性的な酸素不足の解消



腹式呼吸の方法

- ① 背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みましょう。
丹田(たんでん：おへその下)に空気をためていくイメージで、お腹をふくらませます。
- ② 口からゆっくり息を吐き出しましょう。
体の悪いものをすべて出し切るイメージで、お腹をへこませましょう。
吐くときは、吸うときの倍程度の時間をかけるようにしましょう。(例：4秒で吸って、8秒で吐く)

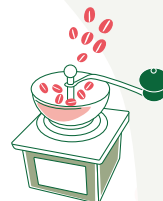
腹式呼吸のポイント

息苦しさやめまいを感じた場合は、
中止しましょう。
心地よく感じる程度で、無理なく行いましょう。
回数は1日5回程度から始め、慣れてきたら
10～20回程度を目安に行いましょう。
ただし、その日の体調に合わせて、
無理なく続けましょう。

今日は〇〇の日!

10月1日はコーヒーの日!

国際協定により、10月をコーヒーの新年度開始時期としています。さらに、日本では秋冬期にコーヒーの需要が高くなることから、1983年に全日本コーヒー協会によって、10月1日が「コーヒーの日」と定められました。また、2015年から国際コーヒー機関(ICO)により、「**国際コーヒーの日**」とされました。



コーヒーに含まれている成分と効果

カフェイン

カフェインは、コーヒーに含まれる代表的な成分です。カフェインには覚醒作用や利尿作用があることは有名ですが、他にも集中力の向上や運動能力の向上、体脂肪の燃焼効果があるといわれています。ただし、過剰摂取は中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの健康被害をもたらすことがあります。飲み過ぎには注意しましょう。

飲料100ml当たりのカフェイン含有量

飲料の種類	カフェイン含有量
玉露	約160mg
コーヒー	約60mg
紅茶	約30mg
煎茶	約20mg
ほうじ茶	約20mg
ウーロン茶	約20mg
玄米茶	約10mg
エナジードリンク	32mg~300mg※

※エナジードリンクは、製品によってカフェイン含有量に差が生じます。

1日あたりのカフェイン目安摂取量

(カナダ保健省より)

- 健康な成人：400mg
マグカップでコーヒー1日3杯程度
- 妊婦・授乳中の方：200~300mg
マグカップでコーヒー1日2杯程度



ポリフェノール

コーヒーにはポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールには血糖値の上昇抑制、血流改善、脂肪燃焼の促進効果が期待されます。

ポリフェノールは赤ワインに多く含まれることで有名ですが、コーヒーには100ml当たり200mgのポリフェノールが含まれており、赤ワインとほぼ同程度とされています。理想的な1日のポリフェノール摂取量は、1000~1500mg以上が目安といわれており、約3杯分のコーヒーに相当します。

コーヒーを飲むことで病気の抑制になる!?

2015年5月、国立がん研究センター予防研究グループが、習慣的にコーヒーを飲む人は心臓病、脳卒中、呼吸器疾患による死亡リスクが低下するという研究結果を報告しました。炎症を予防する効果のあるカフェインと、酸化を防ぐ効果のあるポリフェノールの相乗効果によるものと考えられています。

他にも、大腸がんや肝がんの予防、2型糖尿病の血糖値の改善、脂肪燃焼効果による肥満防止など様々な効果が報告されています。

コーヒーに砂糖やミルクを入れることで、過剰なエネルギー摂取となり、肥満や生活習慣病につながりやすくなります。なるべく無糖で飲むようにしましょう。



注意!

参考：全日本コーヒー協会ホームページ、UCCホームページ