

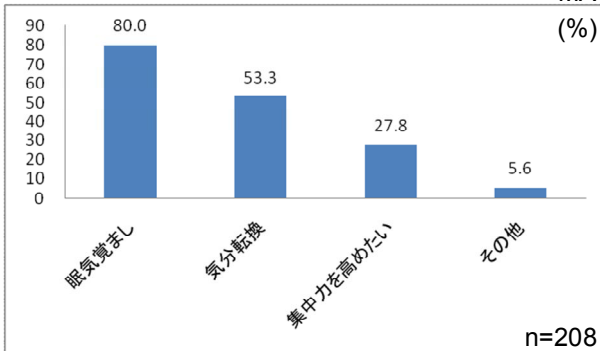
**受験シーズン  
到来！**

**受験生必見！勉強中にぴったりの飲み物は・・・？  
受験勉強のおともは、コーヒーで決まり！**

コーヒーオリゴ糖情報センターは、受験シーズンを前に、高校生・浪人生を含む受験生208名を対象に、「生活に関するアンケート」をテーマとして回答を募集し、アンケート結果をまとめました。

## ■コーヒーを飲む理由は眠気覚まし

コーヒーを飲む理由は？



コーヒーを飲む理由は？ >>>>>>>>

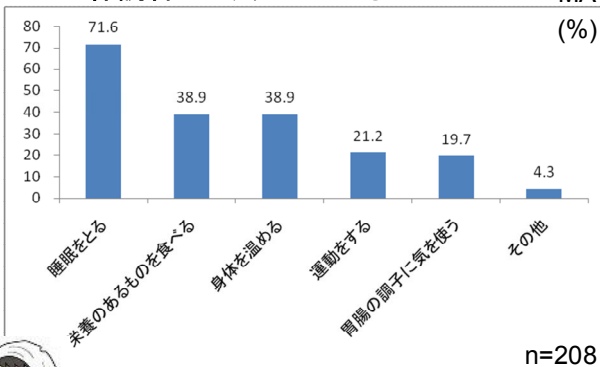
- 1位.眠気覚まし
- 2位.気分転換
- 3位.集中力を高めたい

＜コーヒーを飲む目的は、眠気覚まし＞

コーヒーに含まれるカフェインの効能の中でも、特に眠気覚ましが期待されていることが分かりました。受験勉強の場合は、学校や塾の後、夜まで長時間勉強するためと考えられます。

## ■体調管理のポイントは睡眠！

体調管理で気にしていることは？



体調管理で気にしていることは？ >>>>>>>>

- 1位.睡眠をとる
- 2位.栄養のあるものを食べる
- 2位.身体を温める

＜睡眠不足は敵＞

体調管理では、睡眠時間を一番気にしていることが分かりました。学習中の眠気は最も集中力を乱すものなので、十分睡眠をとり、眠気を誘わないようにすることは必須と言えるでしょう。

## コーヒーオリゴ糖情報センター 管理栄養士のコメント

**勉強中は眠気を抑えたいけど、睡眠はしっかりとりたい・・・そんな時は、仮眠の前にコーヒーを。**

カフェインは摂取後、約30分で脳に到達し、頭がすっきりしたり、眠気を抑えたりするといったような生理作用をもたらします。このため、コーヒーは寝る前には飲まない方が良いと思われがちですが、20～30分程度の仮眠前にコーヒーを飲むと、カフェインの作用ですっきり目覚め、その後の活動に良い影響を与えるとされています。

カフェインの効果は人によりますが、少なくとも4～5時間持続すると言われていいますので、夜の就寝前にはカフェインを含む飲み物を飲む時間の工夫をしましょう。

また、カフェインはお茶に含まれるタンニンや、牛乳によりその効果が抑制されます。したがって、紅茶に牛乳を入れたミルクティーではカフェインの効果はあまり期待できません。

## カフェインの驚くべき効果！

★計算能力アップ！

カフェイン入りとカフェインレスコーヒーを飲んだグループを比較すると、カフェイン入りのコーヒーを飲んだグループはコーヒーを飲んだ後の1桁の数字の計算能力がアップしました。(東京大学大学院医学系研究科／飯野正光教授)

★暗記力アップ！

カフェイン入りとカフェインレスコーヒーを飲んだグループを比較すると、カフェイン入りのコーヒーを飲んだグループはコーヒーを飲んだ後の暗記力がアップしました。(京都大学大学院／金子周司教授)

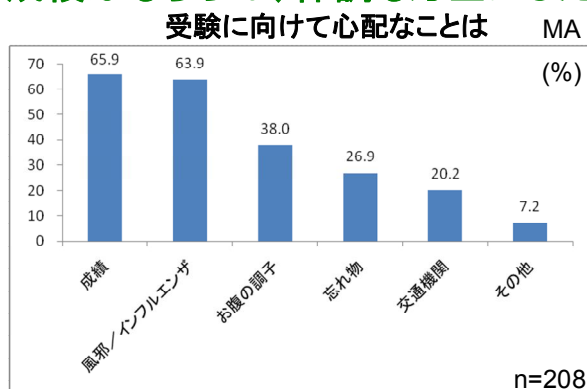
出典) 社団法人全日本コーヒー協会：コーヒーとからだのおいしい話2

# お・な・か イキイキ♪ News

Vol.2 2010.11

発行：コーヒーオリゴ糖情報センター

## ■成績はもちろん、体調も万全にしたい！



受験に向けて心配なことは？ >>>>>>>>>>

- 1位.成績
- 2位.風邪/インフルエンザ
- 3位.お腹の調子

〈成績はもちろん、体調も万全に！〉

受験に向けて心配なこととして、成績とほぼ同じ率で回答されたのが風邪・インフルエンザでした。

次いでお腹の調子があげられています。一生懸命頑張ってきた成果を出すためにも、体調は万全にしたいですね。



## コーヒーオリゴ糖情報センター 管理栄養士のコメント

### 腸内環境改善のススメ

風邪やインフルエンザにかからないためには、まず身体を防御する能力である、免疫力を上げることが大切です。腸は体内最大の免疫器官と言われており、ウィルスなどの外敵から身体を守る免疫機構が多く備わっています。

加えて、腸内環境を整えると、お腹がゴロゴロしたり、痛くなったりすることも抑えることができます。

お腹の調子を整えるには、『腸内環境を整える＝腸内の善玉菌を増やす』ことが大切です。

コーヒーを抽出したあとの豆から作られる、コーヒーオリゴ糖は、プレバイオティクスと呼ばれ、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

善玉菌(プロバイオティクスと呼ばれます)がたっぷり入っているヨーグルトを食べる時に、コーヒーオリゴ糖も一緒に食べると、善玉菌の増加に効果的です！

### 美味しくっておなかイキイキ♪プロバイオティクス+プレバイオティクスレシピ

市販のヨーグルト  
約170g  
(パーソナルタイプのもの)

コーヒーオリゴ糖入り  
(ブレンディ)スティックカフェオレ  
モーニングスタイル

善玉菌が増える！  
コーヒー味のヨーグルト

果物をのせても  
GOOD!



微糖がオススメ！

### ～腸内環境を整えて健康づくりを～

コーヒーオリゴ糖情報センターでは、受験生を応援しています！

#### アンケート概略

タイトル:「生活に関するアンケート」  
調査対象:受験生208名  
実施期間:2010年11月中旬  
アンケート方法:WEBアンケート

#### 回答者属性

総数:208名  
サンプル構成:  
男性106名 女性102名  
高校3年生187名 予備校生21名

〈本件に関する問い合わせ先〉  
コーヒーオリゴ糖情報センター  
担当:岩野・澤田

〒101-0065 東京都千代田区西神田1-3-6 ウエタケビル4F  
TEL & FAX: 03-3518-2392 E-mail: info@coffeeoligo.jp  
WEB: http://www.coffeeoligo.jp

