



コーヒーを飲むと、なぜ目が覚めるの

コーヒーにふくまれるカフェインの作用

コーヒーにはカフェインという、脳の活動を活発にする成分がたくさんあります。疲れた頭が、すっきりするのはこのためです。しかし、たくさん取りすぎると害になるので、1日に2杯程度にしましょう。また、夜飲むと寝られなくなったりしますので、飲む時間にも気をつけましょう。

コーヒーは胃や腸も刺激して、はだあれの原因にもなる

コーヒーにはカフェイン以外に、特有の香りの成分であるカフェオールという油や、苦みの成分などがふくまれています、これらは胃や腸を刺激します。子どもが飲み過ぎると胃腸をこわし、はだあれや、はだの黒ずみの原因にもなります。(監修・中山 周平)

