



珈琲はどのように飲みますか？

10月1日は「コーヒーの日」なんだそうです。皆さんは、どんなときに珈琲を飲みますか？朝起きた時に1杯、ランチの後に1杯、行き詰まったときの気分転換に1杯と、一日に何杯も珈琲を口にするといった人も少なくないのではないでしょうか？今回はそんな珈琲の持つさまざまな効果についてご紹介します。

10月1日はコーヒーの日

なぜ10月1日が「コーヒーの日」なのかというと、国際コーヒー協会が定めた「コーヒー年度」の始まりの日であることが由来となっているそうです。全日本コーヒー協会によって1983(昭和58)年に制定された記念日となります。この時期にはコーヒー豆の収穫が終わって、新たにコーヒー作りが始まるそうです。また、これからが気温が下がって寒い季節になることから、温かいコーヒーがよく飲まれるようになることも由来の一つとなっています。

コーヒーが日本に伝わったのは江戸時代だったとされていて、江戸時代には既に一部の人がコーヒーを飲んでいました。コーヒーが日本に出回ったのは鎖国でも貿易を行っていた長崎の出島からであると言われていいます。

コーヒーは薬だった？

コーヒーが発見された当初はコーヒーは薬として使われていたって知っていましたか？

コーヒーの発祥はエチオピアであったとされていて、羊飼いが自分の飼育している羊が赤い実を食べたところ元気になった様子を見て、自分も食べてみたら元気になったことがコーヒーの発見だとされています。そして、羊飼いはイスラム教の僧侶などにコーヒーの実を広めたところ、僧侶たちも眠気が取れて元気になったことから、たちまちコーヒーの存在が広まっていくこととなりました。

現在、コーヒーが体に与える影響について、たくさんの研究結果が報告されているそうです。特に、カフェインには薬理作用があり、中枢神経系、心臓横紋筋、腎臓に働きかける効果があります。また、大脳への興奮作用をうながし、思考力を増進させ、作業能率を高めます。適量を用いれば、強心作用によく、腎臓には利尿作用があります。何と云っても眠気を覚ましストレスを緩和させる効果があります。

コーヒーの種類で性格がわかる？

みなさんは普段はコーヒーをどのように飲んでいますか？アメリカの心理学者の研究によると、普段のコーヒーの飲み方によってその人の性格がわかるという調査結果が出ています。

「ブラック」を飲んでいる人は直接的で前向きな人であり、シンプルな性格であることからたまにぶっきらぼうで横暴な一面を見せることもあるそうです。

「カフェラテ」を飲んでいる人は神経質であって人を喜ばせることが好きであることから、あまり自分自身のことは大切にしないで他人を助けることばかりに注力するようです。

「インスタントコーヒー」を飲んでいる人は準備が簡単に出来る事から物事を先延ばしにしがちな人が多いそうです。

「アイスコーヒー」を年中飲んでいるという人は冒険心が強く、リスクをあまりおそれないで大胆な行動をとる傾向があるようです。

あなたの周りに当てはまる人はいたでしょうか？



“正しい時間帯”に飲もう

最後はコーヒーの飲みかたについて。朝のコーヒーは眠気覚ましに効くと言われていますが、実は時間帯によっては、起きてすぐのコーヒーはあまりおすすめしないという研究結果があります。なぜなら脳の覚醒を促すコルチゾールというホルモンが最も分泌されるのが午前8時頃、つまりその時間帯に珈琲を飲んでもそもそも脳内から覚醒を促すホルモンが出ているのであまり効果はなくそればかりかこれを継続することで身体にカフェインに対する耐性ができてしまい、必要なときの効果が薄れるというデメリットも。では何時に飲むのが良いのかというと、ホルモンが下がり始める午前9時半～11時半頃の時間帯がコーヒーを飲むのに最適な時間帯だと言われています。また、眠る前4～5時間前の珈琲は睡眠を妨げる場合もあるので、珈琲を飲む時間帯については注意を払う必要があるかもしれません。

かんたんレシピ



かぼちゃの甘辛焼き

❖材料❖ (2~3人分)

| | |
|-------|------|
| かぼちゃ | 1/4個 |
| ●しょうゆ | 大さじ2 |
| ●さとう | 大さじ2 |
| ●酢 | 大さじ1 |
| ごま | 適量 |



①かぼちゃは、0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカットします。

②多めの油を引き、裏表軽く焦げ目が付くまで焼きます。

③ ●を入れ、タレを絡める。

仕上げにごまを振って完成。

※焦げそうな時は一度火を止めて下さい。



施工写真集



かとけんホーム

大きな古民家の屋根葺き替え工事中です。



テラス下が日射で暑くなるので可動式サンシェードを取り付けました。これでも効果は絶大です。

リフォーム相談会 9月30日(土)

時間 : AM 10:00~PM 5:00
場所 : タカラスタダード

タカラスタダード主催 リフォーム相談会 9月22日(金)・23日(土)

時間 : AM 10:00~PM 5:00
場所 : タカラスタダード

ご都合の良い日にお越しください。

四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 単 | 穩 | 刀 | 安 |
| 花 | 無 | 入 | 無 |
| 鏡 | 唯 | 事 | 水 |
| 月 | 一 | 直 | 二 |

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 先手必勝
- ② 三位一体
- ③ 興味津津
- ④ 三拝九拝(さんぱいきゅうはい) ↓

何度も頭を下げること。何度も頭を下げて敬意や謝意を表すこと。また、手紙の末尾に記して敬意を表す語。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①~⑤をご記入の上FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。9月に入り急に秋めいてきました。朝夕は過ごしやすく寝て朝には寒いと感じる日もあります。秋になると美味しいものがたくさん出てきて食欲の秋となります。歳と共に代謝は落ちていくのに食べる量はそんなに変化なし!これが大きなお腹を作る原因なのはよくわかっています。そこで今年は食欲だけでなくスポーツにもチャレンジしてみたいと思います。みなさん無理のない程度の運動で健康増進に努めましょう。 加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

