



## 「コーヒーと健康」に関するコラム

日本人にとって最大のポリフェノール摂取源として知られているコーヒー。

ネスレでは、「3 Coffee a Day ~ 1日3杯のコーヒー習慣がよい人生をつくります」をキーメッセージに、1日3杯のコーヒー飲用習慣を提案しています。

このページでは、ネスレの企業活動として、コーヒーと健康をテーマとしたコラム記事「ネスレのなぜなにコーヒー」をご紹介します。

◆お話：福島 洋一[農学博士] ※現 大東文化大学 健康科学部健康学科 教授

◆制作：ネスレ日本株式会社コーポレートコミュニケーション室 ウエルネスコミュニケーションユニット

◆お問合せ：<https://nestle.jp/inquiry/form/userpolicy.php>

...

[01. コーヒーに、ポリフェノール？](#)

[02. コーヒーで血圧はどうなる？](#)

[03. コーヒーは胃に悪いてホント？](#)

[04. コーヒーとスポーツの意外な関係とは？](#)

[05. コーヒーでダイエット？脂肪燃焼!？](#)

[06. 眠気覚ましにはコーヒー。では睡眠との関係は？](#)

[07. コーヒーは健康長寿の味方？最新の研究の答えは？](#)

[08. コーヒーは水分補給になる？ならない？](#)

[09. カフェインの摂りすぎ、気になりますか？](#)

[10. コーヒーとコレステロールの関係は？](#)

[11. コーヒーと脳卒中の関係は？](#)

[12. コーヒーと糖尿病の関係は？](#)

[13. コーヒーと肝臓の健康の関係は？](#)

[14. コーヒーで集中力が持続するって本当？](#)

[15. コーヒーと循環器疾患の関係は？](#)

[16. コーヒーからのカフェイン摂取、その安全性は？](#)

[17. 「コーヒーナップ」をご存知ですか？](#)

[18. 気になる認知症。コーヒーの影響は果たして？](#)

[19. 気分転換にはコーヒー？コーヒーとメンタルヘルスの関係って？](#)

[20. コーヒーと紫外線？その意外な関係とは？](#)

[21. コーヒー摂取とがんのリスク、その関係は？](#)

[22. カフェインで運動能力が向上!？](#)

[23. コーヒーのグリセミックインデックスや食後血糖値との関係は？](#)

[24. コーヒーと痛風、尿酸値との関係は？](#)

[25. ヒトはいつ頃、コーヒーと出会ったの？](#)

[26. コーヒーと受験生](#)

[27. コーヒーと便秘](#)

[28. コーヒーと脳の反応速度](#)

[29. 朝食とコーヒーの関係は？](#)

[30. ソリュブルコーヒーと日本人](#)