



食品加工

お茶やコーヒーをたくさん飲むと 眠れなくなるのはなぜ？

原因はカフェイン 含まない品種も育成中

皆さんは、「お茶やコーヒーを飲んで眠れなくなった」という経験はないでしょうか？

これは、実はお茶やコーヒーに含まれる『カフェイン』という物質が原因です。

カフェインは脳を刺激して思考能力を高め、眠気を防ぐほか、利尿作用（おしっこのお出をよく



する働き）や胃液の分泌を高める働きがあります。二五万種とも言われる植物の中で、このカフェインを含む植物はコーヒーやお茶、マテなど、ごくごく一部の植物だけなのです。

これらカフェインを含む植物はいずれもが、長い歴史の中で人間の飲み物として使われてきたことを考えると、このカフェインという物質が、人類にとっていかに特別な物質であったかが分かります。カフェインはこれらの飲み物のほかにも、栄養ドリンクや風邪薬、眠気覚まし用のチューイングガムにも配合されています。

ところがこのカフェイン、たくさんとりすぎると、眠れなくなったり胃酸過多になったりします。特に、体の小さな子

どもはどうしてもとりすぎて眠れなくなったりしがちです。工業的にカフェインを減らしたお茶やコーヒーもあります。が、どうしても風味が落ちてしまいます。

のように変化に富んだお茶やコーヒーの研究が進められています。



このため、カフェインの少ない、もっと進んでカフェインをほとんど含まないお茶の品種の育成が進められています。コーヒーでもそのような品種を目指した研究が進んでいます。また反対に、カフェインの多いお茶の品種の育成も進められています。寝る前に飲むのであればカフェインの少ない、夜遅くまで勉強しないといけないときはその逆のカフェインの多いお茶やコーヒー、というふうには、カフェインと上手に付き合うことができれば、豊かな食生活になるでしょう。

