

# Cafe & Restaurant

カフェ アンド レストラン

2012

06

定価1,260円

大特集

## カフェのアイズドリンク

話題のグリーンスムージー専門店が原宿にオープン!

Green Smoothie STAND





## HIRO COFFEEが第三回『珈琲を学ぶ会』を開催

# 「コーヒーと健康」の関連性

大阪・北摂を中心に展開する自家焙煎コーヒー専門店『HIRO COFFEE』。コーヒーに関する知識を幅広く伝えるべく定期的に開催する『珈琲を学ぶ会』の第三回にて、専門家を招き「コーヒーと健康」をテーマに講演会を行った。

### 第三回目を迎える定例会

レインフォレストアライアンスやフエアトレード、グッドインサイドなど、認証団体を招き、コーヒー生産国の現状をレポートした第一回目に続き、第二回目では生産者を招き、コーヒーが消費者の手元に届くまでをプレゼンテーション。そして同社の創業35周年に当たる今年、『新大阪江坂東急イン』にて3月17日に第三回目を開催。珈琲研究家の第一人者、岡希太郎さんによる「コーヒーと健康」をテーマとする講演が行われた。さらに、同社・山本光弘社長が創業から現在までを振り返り「今後の約束」として社をあげて取り組むサステイナブルコーヒーについて語り、多くの人が耳を傾けた。



### コーヒーの薬学的な魅力

珈琲研究家・岡希太郎さんによると、コーヒー業界に衝撃を与えた、コーヒーと健康に関する研究発表は2005年1月。米国の薬学専門誌にて「コーヒーを飲んでいる人はアルコル性肝炎になりにくい」という趣旨の論文だったという。その研究を受けて、本格的にコーヒーと健康に関する研究が方々でスタートした。また、コーヒー中に含まれることで知られるカフェインは、「ほぼ全ての大衆薬に含まれる薬でもあり、薬の効き目を（他薬との相乗効果で）強める作用が期待できる」とデータを解説しながら語った。さらに、現在の先端医学では、カフェインは骨肉種の薬としても用いられている現状やC型肝炎による脂肪肝患者の肝機能が回復する研究結果、国立がんセンターがまとめた資料によるがんへの効果を紹介した。



また、「カフェイン」という観点で見ると、昭和30年代までの日本の食事はカフェインの含まれる日本茶を最後に飲む習慣が理想的だとし、米国にて1977年に発表された医療改革レポートにおいて日本食が世界で一番最高と評価されたことを紹介。それを受けてカフェインの含まれるコーヒーもまた、食後に摂ることで病氣予防に適していると話した。

岡希太郎さんの研究によるとがん予防に効果的なことは禁煙と1日のアルコール摂取30グラム以下、塩分摂取の抑制、熱い食べ物を飲みこまないこと、野菜と果物の摂取、適度な運動、そしてコーヒーの摂取とし、コーヒーを飲まない人と一日5杯以上飲む人との肝がん発症リスクのデータを解説しながら、コーヒーの薬学的な魅力を、ユーモアを織り交ぜながら語った。



岡 希太郎さん  
Kitaro Oka

医療ジャーナリスト、珈琲研究家。臓器移植の薬理学、漢方薬の薬物動態、出生体重と成人病の関係などを研究。それらを活かし、小学生の薬の教育やコーヒー成分と食の情報提供。著書に『医学経済社刊』『珈琲一杯の薬理学』などが。





3	2	1
6	5	4
9	8	7

1・2・3 | 三部構成で開催された今回の催し。集まった聴衆に向けてまず山本光弘社長の挨拶で開会。第一部では山本社長がパネルを見ながら司会者とのディスカッション形式で、創業時から現在までの道のりを語り、様々な苦労話や経営に関する工夫などが飛び出た。4・5・6 | 会場ではエスプレッソマシンにて抽出するエスプレッソ系コーヒーとネルドリップのサスティナブルコーヒーが随時振る舞われた。試飲しながら聴講するゲストの姿が多く見られ、リラックスした雰囲気。また、コーヒーの麻袋で造ったバッグや帽子などのグッズ販売コーナーが設けられた。7・8・9 | 2部と3部の間には同社員によるハンドドリップ抽出のデモンストレーションも。家庭で抽出する際に気をつけるべきポイントは「挽きたての豆を使うこと」「30秒間の蒸らしを行うこと」でぐっと味がよくなることを語った。また、最後にタイのNGOにて職員経験のあるスタッフが、タイコーヒーについてプレゼンテーション。山村と都市の落差を伝え、コーヒーで貧困の差をなくす取り組みが行われている現状をレポートした。最後には様々な興味深い質問が相次いだ。



**森脇 豊さん**

昔からのファンで、スタンプラリーを集めてTシャツをもらうほどいつも通っています。コーヒー専門店として、お客に対する責任を感じ、強い信念を持った「HIRO COFFEE」の理念に共感しました!



**山本さんご夫妻**

コーヒーと健康に関心があり足を運び、とても楽しく聞きました。また、同年代の山本社長の理念を持った経営に関するお話も聞き入りました。儲けだけではない取り組みが素晴らしいと感じました。



**S.Wさん**

チラシを見て来場し、山本社長の経営理念や取り組みに感銘を受けました。サスティナブルコーヒーのことは今日初めて知りました。今後は自分でも取り組めるエコ活動をできたらいいなと思いました。

参加者の声

VOICE