

最近よく聞く言葉 デカフェ

「デカフェ」とは、人工的にカフェインの含有量を大幅に減らしたコーヒーや紅茶を言います。「カフェインレス」と同じ意味で、カフェインはわずかに含まれています。カフェインを全く含まないものは「ノンカフェイン」または「カフェインフリー」と言うのが一般的です。

カフェインはアルカロイド（植物性の有機化合物）の一つで、モルヒネ、ニコチンなどの仲間です。コーヒー、紅茶、緑茶に含まれていますが、脳の中の中枢神経を刺激して眠気を覚ます効果や、利尿作用、体脂肪を燃焼させる効果があるとされています。

カフェインは過剰摂取しなければ、問題ありませんが、妊娠中、授乳中のお正が摂取するには好ましくありません。胎児や乳児への影響も考えられるため注意が必要です。

また、睡眠障害のある方もカフェインを控えた方がよい場合があります。

最近では、カフェでデカフェのコーヒーを注文できるところも増えています。また、通信販売でデカフェの紅茶や緑茶を手に入れることもできるようになりました。「コーヒーや紅茶は好きだが、カフェインが気になる」という方は、デカフェをうまく利用してはいかがでしょうか。