

トリゴネリンで健康的になれる!?

全国の医師 **1,000人** に聞いてみた

珈琲に含まれる成分「トリゴネリン」の効果とは

珈琲の有効成分とトリゴネリン

「トリゴネリン」という成分は、血管の機能を改善するといわれています。もしかすると珈琲（コーヒー）愛好家の中には、トリゴネリンの名前だけでなく、その効果について詳しく知っている方もいるかもしれません。それもそのはず、トリゴネリンは珈琲の生豆に最も多く含まれるということが、最近の研究で明らかになったからです。トリゴネリンの他にも、珈琲には体に良いとされる有効成分が多く含まれている一方で、飲みすぎによるカフェインの過剰摂取には気をつけたいところですね。

では、どのようにして珈琲を飲めば、トリゴネリンを効率よく摂取できるのでしょうか？

そこで今回株式会社澤井珈琲は、全国の医師を対象に、「珈琲の有効成分とトリゴネリン」に関する調査を実施しました。



Q そもそもトリゴネリンって何？

はじめに、「トリゴネリン」という成分に関して伺っていききたいと思います。そこで、「トリゴネリンという成分をご存じですか？」と質問したところ、『文献は見えていないが、大体の効果は知っている（40.4%）』と回答した方が最も多く、次いで『文献などを読み、詳しい効果を知っている（38.3%）』と続きました。

文献を読んでいるかどうかの差はあるものの、8割近くの医師がトリゴネリンの効果について知っているようです。

Q トリゴネリンが持っている健康効果とは？

トリゴネリンの効果について知っている医師は8割近くにのぼることがわかりました。前述の通り、トリゴネリンは珈琲の生豆に多く含まれており、その効果が注目されている成分でもあります。

では、実際にトリゴネリンにはどのような効果があるのでしょうか？

「トリゴネリンは体に良い作用があると思いますか？」と質問したところ9割近くの医師にトリゴネリンは体に良い作用をもたらすと考える医師が非常に多いようです。（右グラフ参照）

トリゴネリンに健康を促進する効果があるのなら、積極的に摂取したいですね。

次に、「トリゴネリンを摂取すると、体にどのような良い作用があると思いますか？（複数回答可）」と質問したところ、トリゴネリンの摂取によって、血管機能が改善されると考える医師が多いようです。（右グラフ参照）。

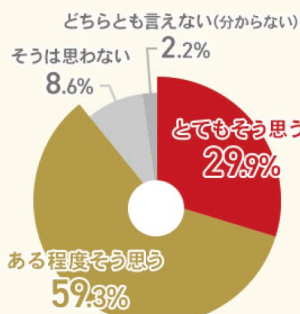
また、記憶力の向上や血糖値の降下も、トリゴネリンの作用として挙げられました。トリゴネリンは、血管や記憶力といった体の重要な機能に大きく影響するといえるでしょう。

トリゴネリンに期待できる健康効果について

- ・血管の柔軟性を向上させ、血管系の病気の予防に効果がある。
また血流改善に伴う認知機能改善の効果もある（30代／男性／大阪府）
- ・動脈硬化の予防に効果がある可能性が指摘されている（30代／男性／群馬県）
- ・脳の老化やアルツハイマー型認知症を予防する効果があるという研究成果が出ている（40代／男性／滋賀県）

などの回答が寄せられました。

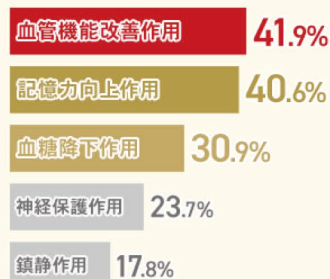
トリゴネリンは体に良い作用があると思いますか？



調査概要：「珈琲の有効成分とトリゴネリン」に関する調査 【調査期間】2022年10月7日（金）～2022年10月8日（土）
【調査方法】インターネット調査 【調査人数】1,002人 【調査対象】全国の医師 【モニター提供元】ゼネラルサーチ

トリゴネリンを摂取すると、体にどのような良い作用があると思いますか？（複数回答可）

※全8項目中上位5項目を抜粋



トリゴネリンには、脳の老化やアルツハイマー型認知症を防ぐ効果があると考えられる医師が多いようです。また、トリゴネリンによって血管機能が改善され、生活習慣病を予防できるという意見も多く見受けられました。このように、トリゴネリンは

脳や血管の健康状態を維持するために有効な成分
だと考えられます。

ただ珈琲を飲むだけではトリゴネリンを摂取できない!?

ここまでの調査で、トリゴネリンは体に良い成分だと考える医師が非常に多いとわかりました。では、トリゴネリンを摂取するには、ただ市販されている珈琲を飲めばいいのでしょうか？

そこで、「市販されている珈琲飲料を飲めばトリゴネリンを摂取できますか？」と質問したところ、肯定派が多数を占める一方で、『あまりそうは思わない(15.2%)』『全くそうは思わない(1.9%)』という否定的な見解も一定数見受けられました。

市販の珈琲飲料を飲むだけではトリゴネリンを摂取できないと考える医師もいるようです。珈琲を飲んでもトリゴネリンが摂取できるとは限らない理由について、具体的に聞いてみました。

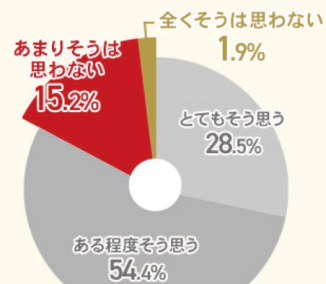
市販製品では、加工の過程で有効成分が失われてしまっているため(30代/女性/千葉県)

トリゴネリンは200℃を超える高温に弱く、普通に焙煎した珈琲ではほとんど失われるため(40代/男性/富山県)

焙煎した際に失われるため、その前に抽出し、還元する必要がある(50代/男性/千葉県)

トリゴネリンは高温に弱いため、珈琲生豆を焙煎する際に失われてしまうと考える医師が多いようです。特に市販の珈琲飲料だと、製造過程でトリゴネリンが失われ、十分に摂取できなくなってしまうのかもしれません。

市販されている珈琲飲料を飲めばトリゴネリンを摂取できますか？



調査概要:「珈琲の有効成分とトリゴネリンに関する調査」【調査期間】2022年10月7日(金)~2022年10月8日(土)
【調査方法】インターネット調査 【調査人数】1,002人 【調査対象】全国の医師 【モニター提供元】セネラルリサーチ

Q

熱に弱いトリゴネリンは焙煎する段階で失われてしまい、珈琲飲料を飲んでも摂取できていない可能性があります。では、珈琲を健康的に楽しむためにはどのような飲み方が適切なのでしょうか？

■珈琲豆の焙煎方法やトリゴネリン含有量を要チェック

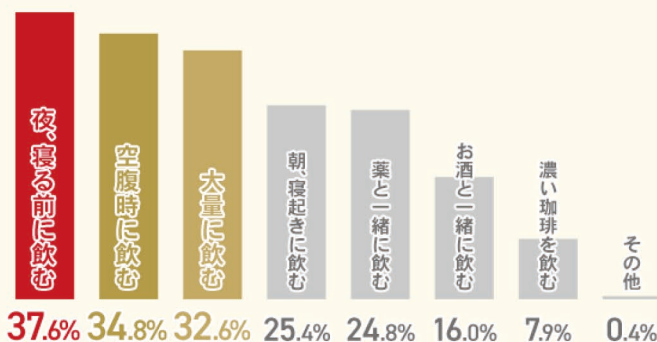
トリゴネリンを摂取するには、焙煎時間の短い浅煎りの珈琲豆が適していると考えられる医師が多いようです。また、トリゴネリンを多く含むように加工された珈琲を選ぶ、という意見も寄せられました。珈琲豆の焙煎方法や珈琲の成分を重視することで、トリゴネリンが摂取しやすくなるといえるでしょう。

浅焙りや特殊な焙煎によってトリゴネリンを多く含む豆を使用する(50代/女性/東京都)

浅煎りか、トリゴネリン添加のものを飲む(20代/男性/埼玉県)

カフェインレスの珈琲であれば、トリゴネリンの成分は入ったままでカフェインの成分はほとんど排除されている(30代/男性/静岡県)

「珈琲を健康的に楽しむために、やってはいけない飲み方はどれですか？(複数回答可)」と質問したところ、下記の様な結果になりました。

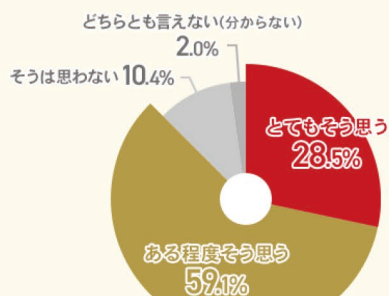


調査概要:「珈琲の有効成分とトリゴネリンに関する調査」【調査期間】2022年10月7日(金)~2022年10月8日(土)
【調査方法】インターネット調査 【調査人数】1,002人 【調査対象】全国の医師 【モニター提供元】セネラルリサーチ

珈琲を夜の寝る前に飲む習慣はよくない、と考える医師が多いようです。また、空腹時に飲んだり、多飲したりすることも避けた方がいいといえます。やってはいけない飲み方に思い当たる節があるなら、珈琲を飲む量やタイミングについて一度見直してみてください。

実はトリゴネリン含有の珈琲って意外と少ない？

トリゴネリンを含有している珈琲(飲料として)は、全体的に少ないと思いますか？



調査概要:「珈琲の有効成分とトリゴネリンに関する調査」【調査期間】2022年10月7日(金)~2022年10月8日(土)
【調査方法】インターネット調査 【調査人数】1,002人 【調査対象】全国の医師 【モニター提供元】セネラルリサーチ

また、珈琲からトリゴネリンを効率よく摂取するには、浅煎りの珈琲豆やトリゴネリン含有量の多い珈琲を選ぶのも手段のひとつです。では、実際にトリゴネリンを含有している珈琲飲料は市場に流通しているのでしょうか？

「トリゴネリンを含有している珈琲(飲料として)は、全体的に少ないと思いますか？」と質問したところ、右の様な回答になりました。

トリゴネリンを含む珈琲飲料は全体的に少ない、と見ている医師が非常に多いようです。

普段からよく珈琲を飲む方でも、実はトリゴネリンをほとんど摂取できていないのかもしれません。

トリゴネリンの摂取量を増やしたいなら、トリゴネリン高含有の珈琲を選んでみてはいかがでしょうか。