

第6回摂大農学セミナー  
2020年12月7日

第6回

# 摂大農学セミナー



主宰: 摂南大学農学部先端アグリ研究所委員会

連絡先: 摂南大学農学部事務室

SETSUNAN.Obu@josho.ac.jp

072-896-6000

摂南大学農学部では、農学に関する幅広いテーマについて、**市民公開講座**を開講しています。今回は、私たちの生活に身近なコーヒーをテーマに、学外から講師を招き開催します。

①コーヒーを飲むことにより筋肉内で起こる老化予防作用、②いつものコーヒーをさらに美味しくいただく淹れ方のコツなど、楽しくお話しいたします。

オンラインで実施しますので、お気軽にご参加ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

【日時】 2020年12月7日(月) 15:00～16:30

【開催方法】 無料・一般公開

【視聴方法】 **Zoom** によるライブ配信

【発信会場】 8号間 8210 教室

#### 【プログラム】

15:00-15:05 はじめに

摂南大学農学部 食品栄養学科 教授 藤林 真美

15:05-15:35 珈琲と筋肉の関係 ～あなたの筋肉”焦げ”ていませんか～

京都大学大学院 人間・環境学研究科 助教 江川 達郎 氏

15:35-16:05 珈琲の淹れ方による味わいの違い

萩原珈琲株式会社 代表取締役 マネージャー 萩原 英治 氏

1. 淹れ方(3種の特徴)～実演による説明～

2. 性格と抽出濃度のあるある

3. お家でできる裏技

16:05-16:25 質疑応答

16:25-16:30 終わりに

先端アグリ研究所委員長 教授 椎名 隆

## オンラインセミナー参加方法

・オンラインのライブ配信 (Zoom) で開催します。

・次のHP よりお申し込みください。

<https://bit.ly/3m0XFT0>

・メールでの参加申し込みも受け付けます。

・お申し込み後、視聴方法についてメールでご連絡いたします。

・詳しくは摂南大学農学部 HP (<https://setsunan-agri.jp/>) をご覧ください。



## 「珈琲と筋肉との関係 ～あなたの筋肉“焦げ”ていませんか～」

京都大学大学院 人間・環境学研究科・助教 江川達郎

### 【講演要旨】

筋肉は体重の40%を占める人体最大の器官であり、私達の健康状態を維持するためには欠かせない器官です。しかし、年を取ったり運動不足になったりすると筋肉内で酸化（錆び）や糖化（焦げ）が起こり、筋肉が正常に機能できなくなることで全身に様々な悪影響が出てきます。がんや糖尿病、脳卒中、心疾患、アルツハイマーなどの加齢性疾患の発症に筋肉の衰えが関わっていることはご存知でしょうか。筋肉は私達のからだの中で、自分の意思で動かすことができる唯一のパーツであり、その機能を維持するためには筋肉を動かす、つまり運動するほかありません。しかし、運動をするのはちょっと…という方も多いと思います。また、高齢による虚弱や障害などにより運動したくてもできない運動弱者の方もいらっしゃいます。このような中、最近では様々な機能性食品が筋機能を高めるという研究成果が報告されており、運動代替手段としての機能性食品の活用が注目されています。

そのような筋機能を高める機能性食品の代表がコーヒーです。近年の研究では、習慣的にコーヒーを摂取している人の方が死亡率が低く、がんや糖尿病、認知症、心疾患になりにくいことがわかっています。こうしたコーヒーによる疾病予防効果には、コーヒーに含まれる様々な成分が身体の様々な臓器・器官に作用して起こっていますが、その一つに筋機能の増進効果が関わっているとされています。例えば、コーヒーに含まれているカフェインやポリフェノール類（カフェ酸、フェルラ酸など）はエネルギー代謝のマスタースイッチとして知られるAMPキナーゼという酵素を活性化することにより、糖代謝を促進させたり筋肉の品質管理を行ったりしています。また、同じくポリフェノールの一種であるクロロゲン酸を運動と併用して摂取することによりエネルギー産生工場であるミトコンドリアの機能が高まります。その他にも、コーヒー摂取が筋力を高めたり、筋肉を作る働きを高める可能性が明らかになっています。このような作用により、コーヒー摂取は錆びや焦げを取り除いて筋肉を若々しい状態へと導いてくれます。

本講座では上記の内容を含め、コーヒーがどのように筋肉を若々しく保ってくれるのか科学的エビデンスをもとにお話していきます。

## 珈琲の淹れ方による味わいの違い

萩原珈琲株式会社・代表取締役 萩原 英治

### 【講演要旨】

#### 1. 淹れ方3種の特徴

ペーパードリップ2種と、浸漬法（しんじほう）のフレンチプレスの淹れ方をご案内。  
器具の形状によって、どのような注意が必要なのか？その味わいは？  
ご家庭でできる抽出方法の基本を実演致します。

#### 2. 性格と抽出濃度のあるある

カリタ ドリッパーを使って、性格による濃度の違いをご説明。  
味が軽くなる、重たくなる要因について、性格別にご紹介いたします。

#### 3. お家でできる裏技

初めてのおうちカフェ。本格派への第一歩。最低限揃えておきたい器具と、全部そろってなくてもできる。という、裏技を伝授します。

<メモ>