

カフェインレス コーヒー新聞

Vol. 1

協力者

名前…青山様
年代…40代
性別…女性
職業…開業助産師あおやま助産院代
表、安佐南区在住

▼味がカフェインレスっぽくない

—現在のお仕事について

助産師自体は10年くらいです。
内科や看護学校の教員をして25年
くらいです。今は開業助産師（あお
やま助産院）をしています。

—コーヒーの取り扱いが広がってき
てどう感じましたか？

関わらせていただく妊婦さんや、
授乳中のお母さんから「コーヒーっ
て飲んでいいんですか」という質問
をいただいた時には「P-BERRY」
を紹介しています。私も飲ませ

▼コーヒーを飲むことを我慢しなくていい

—ご自身はコーヒー好きですか？

はい、飲みます。だいたい1日2
杯くらいです。

でもらっていて、味がカフェインレ
スっぽくないというか普通のコー
ヒーに近い味だったので妊婦さん達
に紹介できると思い紹介していま
す。



—医療現場だと夜勤など大変だと思
いますが、コーヒーの力を借りたい
とか？

そうですね。眠いからコーヒー飲
もうというよりは「気分を変えよ
う」、「一息つこう」という事でコー
ヒーを飲むことが良くありました。

—では、おやすみ前だからひかえよ
うとか、夜食の後はやめようとか
ありましたか？

あまりないです。今でもよく主人
と食後に楽しんでいます。

—カフェインレスであれば生活のス
タイルも変わると思うのですがどう
でしょうか？

妊婦さん達にはカフェインの影響
がある、母乳の中に移行してそれを
赤ちゃんも飲むことになる、それを

心配されることがあります。

保健指導でも（カフェイン入りの
コーヒーは）どうしても飲みたい場
合、1杯くらいなら大丈夫って伝え
ていました。カフェインレスなら勧
めやすいです。

妊娠中は体重の増加や産後は食事
などの制限でストレスがかかっている
のでそこで（コーヒーを飲むこと
を）我慢しなくていい点はすごくい
いと思います。

▼親が飲んでいると自分も飲みたいのが子ども達なのです

—子どもに向けてのカフェインレス
はどうでしょうか？

そうですね。コーヒー牛乳とかにす
るとかですね。親御さんたちが飲ん
でいると自分も飲みたいとなるのが
子ども達なので（カフェインレス
コーヒーなら）カフェインを気にせ
ず飲めるのでその点ですごく良いか
なと思います。

▼カフェインレスかどうか わからなくて、初めて飲 んだ時にびっくり

—病院でも患者さんがコーヒーを飲
みたいと思うのですが、あまり見か
けない気がします。

—「コーヒーの香りの癒し効果で、患者さんのストレス緩和できるから切り離せないのかなと思いますか？

コーヒーの香りは、コーヒーを飲まない方でも好きな方がいますし、ホツとしますよね。(P.BERRYのコーヒーは)並べておいてあるとカフェインレスかどうかわからなくて、初めて飲んだ時にびっくりしてこれだったら良いなと思いました。

—出産の現場だけではなく、医療などにも可能性がありますか？

まだまだあると思います。もっと広まってくると良いなと思います。コーヒーを飲む社会なので、カフェインレスがもっと広まってほしいです。

—カフェインをあまり意識してないですよね？

そうですね。私もあまりカフエインの事は知らなかったのですけれど、（カフエインが）貧血などにも良くないのを知って、今は冷えが原因になって陣痛が強くなかったり、陣痛がダラダラ続くトラブルがあります。

これまでは、アメリカンで1〜2杯くらいなら良いよと伝えていましたが、「冷え」を考えると（普通のコーヒーを）勧めたらいけないな、と思います。

—ストレス社会だとコーヒーに頼る方も多いですね

ですね。カフェインの事をもっと知った方が良いと思います。職場の中にも普通のコーヒーを飲むと寒くなるという方もいて、冬は飲めないと言っていました。

わたしは普通のコーヒーを1日3杯以上飲むとお腹が緩くなります。カフェインを取ることによって、体にどんな変化が起こることがあるのか、しっかりと伝えていく事が大切だと思います。

—本日はありがとうございました。

[illegible]

協力者