

朝のコーヒー、
夜のビールが
仕事よをつくる

クロスメディア・パブリッシング

人生を変える飲む習慣

マブチメディアクリニック 院長
学校法人 食糧学院 副学院長

馬淵知子

断言します。

コーヒーとビールで、
仕事のパフォーマンスを
上げることができます。

「朝のコーヒー、夜のビール？

ほぼ毎日飲んでるけど？」

そう思ったあなたに朗報です。

なぜなら、コーヒーとビールは、

最速で自律神経をリセットできる

「最強のパフォーマンス飲料」

としてのエネルギーを秘めているからです。

コーヒーとビールを

普段からよく飲んで
いるあなたは、
医学的に正しい！

「へー、そりゃすごい！」

……って、別にパフォーマンス

上がってないけど……」

そう感じてしまうのは、

きつと正しい飲み方を知らないから。

ただ漫然と飲んでいるだけでは、

コーヒー&ビールの真のパワーを

有効活用することはできません。

いつもの1杯を

ハイパフォーマンス飲料に変える。

そのためには、ちよつとしたコツがあるのです。

この本では、
コーヒーとビールに秘められた
すごいパワーを明らかにするとともに、
単なる嗜好品として味わうのではなく、
パフォーマンスの最大化を可能にする
二重の意味で「うまい飲みこなし方」を
お伝えします。

想像してみてください。

栄養ドリンクもサプリもいらない。

大好きなコーヒーとビールを

美味しく楽しみながら、

疲れやストレスを除くことができます。

仕事もプライベートも絶好調！

この本を読み終える頃には、

きっとそんな毎日を手に入れているはずです。

はじめに

コーヒーとビールこそ、
最強のハイパフォーマンス飲料だ！

健康な体と精神があつてこそ、毎日の仕事が充実し、良い結果を出せる。そのためには、栄養バランスのとれた食事に十分な睡眠、適度な運動といった、いわゆる規則正しい生活が必要である――。

頭ではわかっていても、現実はどううまくはいきません。

日々の残業や飲み会で食生活は乱れ、睡眠時間は削られ、運動に行く時間も気力もない。パフォーマンスを整え毎日絶好調で最高のパフォーマンスを願いながらも、頭の中に浮かぶのは、「だるい」「疲れた」「眠い」「やる気が出な

い」といった嘆きの言葉ばかり。

そんな現代ビジネスパーソンに朗報があります。多くの人が朝の仕事始まりを共にする「コーヒー」と、仕事の終わりを一緒に迎える「ビール」が、多忙なビジネスパーソンの救世主になる可能性があるのです！

一般的には、コーヒーもビールも「嗜好品」のひとつであると考える人が多いと思いますが、それは非常にもつたないこと。なぜならコーヒーとビールには、それぞれにビジネスパーソンのメンタルや体調を支える働きがあるからです。

生活の一部のようになっていく何気なく飲むコーヒー。

そして、「とりあえず生！」などと親しまれている、1杯目のビール。

あまりにも身近な存在になっていくだけに、今まであまり着目されてきませ

んでしたが、このコーヒー&ビールを飲みこなすことができる人こそが、自らの健康を管理し仕事の成果を上げられる、真のビジネスパーソンなのだ、私は信じています。

今日から、いや今から、あなたもコーヒーとビールに秘められた力を知ること、できるビジネスパーソンとしての第一歩を踏み出してほしい。本書がその一助となることを、心より願っています。

著者

序章

コーヒー&ビール最強説

この2つを飲みこなせば「最速コンディションング」が可能になる

飲み物は、食べ物の50倍速で己を覚醒させる。

だから一流は、三度の飯より「飲む」にこだわる。

026

なぜあの人は常に絶好調なのか？

高いパフォーマンスのカギは「自律神経」にあり。

030

「朝のコーヒー、夜のビール」が自律神経を整え、
パフォーマンスを最大化する。

034

コーヒーはカラダに良い、ビールはカラダに悪いという常識を疑え。

038

第1章

パフォーマンスを下げる

コーヒー&ビールのイケてない飲み方

朝のコーヒー、いつも何時に飲んでいる？ 042

・「朝イチ」コーヒーが慢性的なだるさを招く 043

・コーヒーには「飲んではいけない時間帯」がある 044

・「菓子パンとコーヒー」の朝食で、脳機能が低下する 046

コーヒーは1日何杯？ 048

・無意識・無制限で飲むコーヒーは、デブと疲れの元凶！ 049

・飲み過ぎが疲れを加速させる 051

・適量は1日何杯？ 053

どうしても避けられない残業、コーヒーの覚醒効果で乗り切るには？ 056

・夜コーヒーは翌日のコンディションに響く 057

・逆算思考で覚醒効果を完全活用 058

コーヒー、基本の飲み方 060

・缶コーヒーは疲れのもと 061

・基本はブラック、時々、黒砂糖 062

最初の1杯、乾杯で何を飲む？ 064

・「ビールは太る」のからくり 065

・ビールは「ダイエット・ドリンク」？ 066

眠れない夜の対処法 070

・お酒は寝つきをよくするか？ 071

・「ナイトキャップ」を操る 074

二日酔いになる飲み方、ならない飲み方 076

・「二日酔い」単なる飲み過ぎ「ではない！」 077

・二日酔いになるもうひとつの理由 080

・二日酔いを防ぐ「1杯飲んだら1杯」の法則 082

ビールに焼酎、日本酒、ワイン、ウイスキー……さあ、どれから飲む？

・「ちゃんぼん」で悪酔いするのはなぜか？ 085

。悪酔いしない飲み方の法則 086

コラム お酒を飲んだ後のコーヒーは危険？ 090

第2章

コーヒーでハイパフォーマンスになる

計画的なコーヒーブレイクで、高いやる気と集中力をキープ。 096

「30分前のカフェインナップ」で、商談・プレゼンの勝率が上がる。

暑い夏こそ、リフレッシュにはホットコーヒー。 100

飲み過ぎた日の翌日は、ブラックよりカフェラテをチョイス。 102

上司にイラついたなら、ソイラテを飲め。 104

砂糖を入れるなら、白より黒。 108

油っぽい食事にはコーヒーを添え、余分なカロリー摂取を抑える。 112

「浅煎り中挽き」で、瘦せて杯パフオーマーになる！

コーヒーを飲んだ1時間5分が脂肪燃焼のピーク！

コラム カフェオレとカフェラテ、何が違うの？

121

第3章

太らないビール、酔わないビール

仕事終わりのビール習慣が、翌日のパフォーマンスを上げる。 124

ビールで代謝がアップする。 126

乳酸菌よりビールを飲め。 128

「とりあえず生」は科学的に正しい。 130

ビールはもともと薬だった。 134

みんなが気になる痛風とビールの関係。 138

汗を流した後のがぶ飲みは、痛風リスクを上げるだけ。 142

「ビール」は、痛風の改善薬?!

144

絶対に酔えない日は、昼間から「飲む準備」を整える。 146

一口飲んでから3分待つと、酔わない。 150

ビールを知らずして、美味しいビールには出会えない。 152

ラベル・チェックのひと手間が生む大きな差。 154

「ファースト・黒ビール」という健康法。 156

最初の一品は「高タンパクで、適度な脂質」を重視するのが酔わないコツ。 158

太らないおつまみのルール。 160

メはラーメンではなく、雑炊・お茶漬け・卵かけご飯を選ぶ。 163

温度にこだわれば、2杯目以降が格段に美味しくなる。 165

コラム エールとラガーの違い

169

第4章

パフォーマンスを底上げする水分補給のルール

ルール1 デスクには2ℓペットの水を常備。のどが渴く前に飲む！ 174

・疲れと不調の原因は「かくれ脱水」にあり 175

・のどが渴いてからでは遅い 177

ルール2 天然水は「ナチュユルミネラルウォーター」を選ぶ！ 180

・硬水と軟水、だけではない 181

ルール3 夕食時の水を水素水に代える。 184

・活性酸素に対抗する水素水パワー 185

ルール4 食事のお供は炭酸水をチヨイス。 188

・「ガス入り」で疲労回復 189

・砂糖だらけの清涼飲料水には気をつける 191

ルール5 宴席にはチエイサーをデフォルトでセットする。 192

・アルコールを楽しむときこそ水分補給が重要 193

・できる人のチエイサー活用術 194

ルール6 コーヒーを淹れるなら軟水を使用。 196

・うまいコーヒーは水選びから 197

・カフェインの利尿作用に注意 198

コラム あなたは毎日、どのくらいの水を飲んでいますか？ 200

おわりに 203

巻末付録 コーヒーとビールのトリビア集 206

