

コーヒーを 飲むと の

コーヒーは 今から 200年ぐらいまえに、オランダ人が 日本へ
 持って 来ました。明治時代の 初めまで コーヒーを 飲む 人は
 少なかったですが、今 日本人は 1年に 1人 300杯ぐらい
 コーヒーを 飲みます。

ところで、コーヒーは 体に 悪いと 思っている 人は
 いませんか。実は コーヒーは いろいろ いい 働きがあります。

まず 疲れた とき、眠いけど 仕事や 勉強を しなければ
 ならない とき、コーヒーを 飲むと 元気に なります。頭の
 働きが よく なります。日本の 大学で コーヒーの 働きに
 ついて 調べた ことがあります。トラックの 運転手が 長い
 時間 車を 運転してから、簡単な 計算を しました。
 眠かったですから、まちがいがある たくさん ありました。
 コーヒーを 飲んでから、もう 一度 計算を しました。
 まちがいは 少なくなりました。

次に コーヒーを 飲むと、リラックスする ことができます。
 ですから わたしたちは 喫茶店で 友達と 話す とき、仕事が
 終わって 少し 休む とき、よく コーヒーを 飲みます。

また 熱い コーヒーを 飲むと、体が 温かくなります。
 コーヒー 1杯は 2分の ジョギングと 同じ 働きを します。
 皆さん、ちょっと 休んで、コーヒーでも 飲みませんか。