

Contents

特集

大阪♡カフェでチル旅

女子大生は“かわいいもの”と“おいしいもの”と“映え”に目がない。

今号では、同世代のわたしたちがもっとかわいいもの、もっとおいしいもの、

もっと映えるものを探して、わたしたちの好きな「カフェ」を特集します。

カフェは気軽に入りやすく、おいしいものを食べたり飲んだりするだけでなく、

友だちとおしゃべりする場として、ちょっとひと息できる場として、自分へのご褒美として、

性別を問わず、どの世代からも注目を浴びています。

大阪の4エリアのカフェをさまざまな観点から紹介します。

3 梅田エリア

Picco Latte

OSA COFFEE

6 コラム カフェ選びの基準は？/カフェを利用する理由は？

7 天王寺エリア

Cafe どうぶつ園の横

ichica

10 コラム コーヒー豆の種類は？/コーヒーの味は焙煎で変わるのか？

11 京セラドーム・心斎橋エリア

MONDIAL KAFFEE 328 TUGBOAT

otto coffee and sweets

14 コラム カフェの日(喫茶店の日)とは？/なぜコーヒーカップには受け皿があるのか？

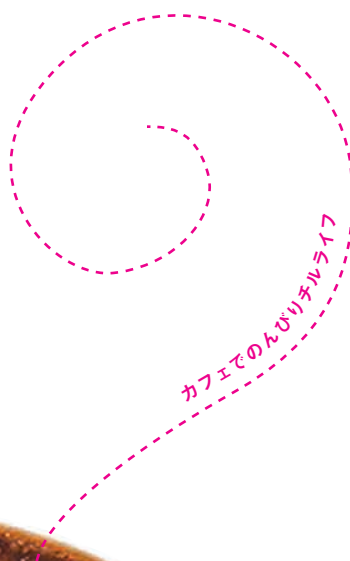
15 鶴見緑地エリア

Bird coffee

BOTANICAL HOUSE

18 コラム カフェインがもたらす効果とは？/コーヒーと美容の関係

19 梅花女子大学のキッチンカー



にぎやか、便利だけじゃない。

大阪の顔「梅田」。

UMEDA AREA

カフェ天国・梅田。

なかでも中崎町を要チェック!

レトロな街並みが特徴的。

ここで“インスタ映え”を見つけよう。

Picco Latte

ピッコラッテ

食べられるお花!? 花の香りが漂う癒しのお店

#中崎町カフェ

#ドライフラワー

#チーズケーキ



花に包まれる店内

天井一面にドライフラワーが飾られていて、店の中も花の香りがあふれている。ドライフラワーも購入することができる。

チーズケーキは 味も映えも◎

人気はチーズケーキとドリンクのセット。フルーツチーズケーキはベイクドタイプのチーズケーキで、濃厚でコクのあるチーズの味が口の中で広がり、上に乗っているフルーツとの相性もよい。甘さ控えめの味が好きな方にはオススメです。チョコミントチーズケーキはミントのすっとする味わいと濃厚なチーズがマッチしていて、ミントチョコ好きなら一度は食べてほしい。



お花も
食べられちゃう!



一見アイスバーのようだが、チーズケーキ。食べられるお花(エディブルフラワー)やフルーツなどがトッピングされていて、華やかでかわいらしい。テイクアウトすることもでき、中崎町の街並みを見ながら食べ歩かすこともできる。

カウンター4席・テーブル6席
☎ 11:00~18:00 不定休
大阪市北区中崎西4丁目1-8
大阪メトロ谷町線中崎町駅から徒歩5分



カフェインがもたらす効果とは？

コーヒーには「カフェイン」が含まれている。では、カフェインはどのくらい含まれているのか。また、カフェインを摂取すると、われわれの身体にどのような効果をもたらすのだろうか。

コーヒー100ml中に含まれるカフェイン量は60mgとされている。コーヒーカップ1杯を120ml程度とした場合、1杯あたりに含まれるカフェイン量は約70mg（約3分の2）となる。また、健康な成人における一日のカフェイン摂取量は、最大400mg（コーヒーカップ約4杯）までに収めるよう推進されている。

カフェインには交感神経刺激による眠気を感じにくくなる効果や、血管拡張作用による

片頭痛の緩和効果、胃酸分泌促進作用による空腹感の軽減、利尿作用によるむくみ予防などの効果をもたらす。

他にも、興奮作用による疲労感を軽減する効果があるとされている。しかし実際は、疲労感の軽減というより、集中力を高めることによって、疲労を感じさせないようにする効果があるといえる。

カフェインは日頃のパフォーマンスアップ効果をもたらすことがわかる。たとえば学生だと、集中するために、眠気を飛ばすために、勉強中に摂取することが多いように感じる。しかし、過剰摂取（400mg以上）によって健康リスクが高まる恐れもあるので、適切に摂取する必要がある。（山本のぞみ）

参考

「コーヒーの基礎知識 コーヒーの成分」、全日本コーヒー協会 <https://coffee.ajca.or.jp/webmagazine/library/facts/>（2023年12月13日参照）

「食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ～カフェインの過剰摂取に注意しましょう～」、

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>（2023年12月13日参照）

「カフェインの効果を解説！ 効力時間やデメリットについても紹介」、アリナミン <https://alinamin.jp/tired/caffeine-effect.html>（2023年12月13日参照）

「カフェインの効果」、大正製薬 <https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/96/>（2023年12月13日参照）

コーヒーと美容の関係

コーヒーには、脂肪を燃焼させる、糖の吸収を抑える、コレステロールの低下、抗酸化作用などの効果が期待されている。

なかでも抗酸化作用は、シミやしわ、くすみやたるみ等を抑える効果がある。体内の細胞や組織などを酸化させる活性酸素が、シミやしわをつくる原因となっている。活性酸素は、紫外線、ストレス、喫煙、飲酒などで発生する。シミ、しわ等の抑制方法は、これらを除けるのに加えて抗酸化作用が高い食品であるビタミンC、ビタミンE、カロチノイド、ポリフェノールを積極的に取り込むことが推奨されている。コーヒーには「クロロゲン酸」というポリフェノールが入っている。クロロゲン酸をとることで、シミの抑制だけでなく

しわやたるみなどの肌の老化を防ぐことができる。

また、コーヒーにはストレスを緩和させる働きもある。コーヒーの香りを嗅ぐことでリラックス状態となり、「落ち着く」「ホッとする」等の印象を与える。

インスタントコーヒーとレギュラーコーヒーのどちらを飲んでも効果に大差はないが、コーヒーの摂取量は1日だいたい3杯となっているため、飲みすぎには注意である。また、豆乳やはちみつを入れることで美肌効果も期待できる。

コーヒーと美容には深いかわりがあるが、飲みすぎると悪影響を及ぼすこともあるため、気をつけなければならない。（平川愛巳）

参考

「コーヒーでダイエットや美容にも期待？正しい飲み方を医師が解説」、

日本テレビ、<https://www.ntv.co.jp/baguette/articles/92aqd1b5vzxlbyjvic.html>（2023年12月9日参照）

「アンチエイジングにコーヒーを上手に取り入れて」、

全日本コーヒー協会、<https://coffee.ajca.or.jp/webmagazine/beauty/biyou-001/>（2023年12月9日参照）



カメラを斜め45度にし、お皿を見切れさせて撮る。遠めから写真を撮り、少しズームをして切り取ると、どんな料理でもおいしそうに誰でも映えられます。手を添えたりして少し動きをつけるとなおよいです。机の上は三角形を意識してお皿、ドリンク、メニューの配置をするときれいに見えます。(HU)

写真を撮る際に少し引きで余白をつくり、まん中にものを集めて撮ったり、あえて画面いっぱいにはみ出る程度で撮ったり、少し奥にあるものを軽く撮影し、お店の雰囲気や小物などを写すと、いい感じに撮れます。また、立体的に撮ったり、テイクアウトだったら歩きながら撮ったり、自然さを出すようにしています。(TS)

真上から撮るのではなく、机から45度ぐらいの角度で写真を撮ることを意識しています。コンセプトがあるカフェなどで写真を撮るときは、机の端にデザートやドリンクを寄せて少し下がって写真に余白をつかって、内装とデザートやドリンクをいっしょに写すようにしています。私はカフェで推し活をすることが多いので、カフェのメニューと推しのアクリルスタンドを写真に撮るときはアクリルスタンドにピントを合わせるために、ズームを0.9倍にあわせて撮ったりしています。(KS)



iPhoneのカメラにも、デジカメ等で見かける“グリッド”が存在します。グリッドとは、カメラに格子状の線を表示させる機能のことです。この線が入ることによって、写真が傾くことを防ぎ、水平、垂直をとりやすくすることが可能です。グリッドを表示する方法は、「設定」を開く→「カメラ」を選択→「グリッド」をオンにする。以上の手順で設定すると表示されます。この機能を使うことで、建物や風景、景色などが特に撮影しやすくなります。シンプルな機能ですが、活用すると利便性を感じることができるでしょう。(YN)

colors

編集後記

『colors』を創刊します。
梅花女子大学文化表現学部情報メディア学科のマスコミ・出版ゼミ3年生でつくりました。カフェでは「映え」が大切？本誌を編集した8名の学生の「映え」写真の撮り方を紹介します。



iPhoneでカメラを開くとポートレートという機能が出てきます。ポートレートを使うと背景をぼかしてくれるため、被写体をより目立たせて撮ることができます。被写体にピントを合わせて、背景がぼやけたのを確認しシャッターを押すだけで誰でも簡単に奥行きを演出できるようになります。また、ライティングモードでは自然光やスタジオ照明、ステージ照明などさまざまな明るさに変えられるため、よりきれいな写真を撮れるようになります。(HM)

写真の主役になるスイーツだけをまん中に置いて写真を撮るのではなく、さりげなく手を入れたり、背景をぼかすために後ろに別の商品を置いたりなど、よりメインにしたいスイーツを目立たせられるように工夫し写真を撮るようにします。今回の特集では、テーマでもある「旅」にも意識がいくように、人物を映り込ませたり、まるで旅にきているかのように実際にお店に行ったような写真を撮ることを意識しました。(AM)

映え写真を撮るために意識していることは光源です。自然光を取り入れることでコントラストを効果的に表現でき、きれいに撮影することができます。また、手の影がモチーフにかからないようにすることがポイントです。撮影する際に露出を補正することで、イメージどおりの明るさに近づけることができます。撮りたいものだけではなく背景にも意識して全体のバランスがよく見えるように気をつけて撮影しています。(KM)

写真を撮る際に気をつけていることが2つあります。ひとつは何をメインに撮影しているのがひと目でわかるように対象物をまん中に置くことです。もうひとつは自然光を取り入れて撮影することです。室内で撮影する際に暗く写ってしまう場合は、窓際やベランダなどの太陽光が当たる場所に移動して撮影しています。実物の魅力を写真内で最大限に伝えられればいいと思います。(JM)



雑誌(冊子)をつくらうといったのは、教員だったかもしれませんが、「カフェ」と「旅」を結びつけて特集を組んだのは、ゼミ生です。今号が1号です。誌名も、ゼミ1期生であるこのメンバーがつけました。次号がどんな特集になるのか。来年度は来年度の“色”で編集します。最後に、今号の特集でお世話になったカフェ、キッチンカーのみなさまに心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。(TM)