

作成番号:0260

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-260

内容:アルコール(ビール、ワイン、蒸留酒)消費と食事の質の関連は？

出典:Convergence of Alcohol Consumption and Dietary Quality in US Adults Who Currently Drink Alcohol: An Analysis of Two Core Risk Factors of Liver Disease.

Nutrients. 2024 Nov 13;16(22); pii: 3866.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39599652/>

米国ではアルコールの過剰摂取が肝硬変、脂肪性肝疾患(MASLD)の原因となり、急増している。酒の種類が飲酒者の生活習慣を知る手がかりになる否か、米テュレーン大学医学部の研究者らが調査し、「Nutrients」11月13日号にその結果が掲載された。

飲酒習慣がある1,917人の米国成人(平均年齢46.8±0.8歳、男性56.5%)の全国調査データを分析した。38.9%がビールのみ、21.8%がワインのみ、18.2%が蒸留酒/カクテルのみ、21.0%が複数種類の酒を飲むと回答していた。ビールのみを飲む人は、ワイン、または蒸留酒/カクテルのみを飲む人、複数種類の酒を飲む人と比べて、世帯収入と食事の質が低く、身体活動量が少なく、喫煙者が多い傾向が認められた。具体的には、ビールのみを飲む人では、貧困ラインの閾値を下回る人の割合が高く(12.7%、ワインのみ飲む人5.7%、蒸留酒/カクテルのみ飲む人9.6%、複数種類の酒を飲む人6.0%、以下、同順で記載)、健康食指数(HEI、100点満点)が低く(49.3点、55.1点、52.8点、52.6点)、喫煙者の割合が高く(27.8%、10.0%、19.9%、15.3%)、身体活動量が十分な人の割合が少なかった(42.2%、59.8%、46.1%、59.3%)。さらに、ビールのみを飲む人は、1日当たりの総カロリー摂取量が最も多かった。

ビールのみを飲む人に多く認められた、食事の質の低さ、身体活動量の少なさ、喫煙といった生活習慣要因は、すでに過度の飲酒習慣があり、肝疾患の発症リスクがある人の健康に大きな影響を与える可能性がある。

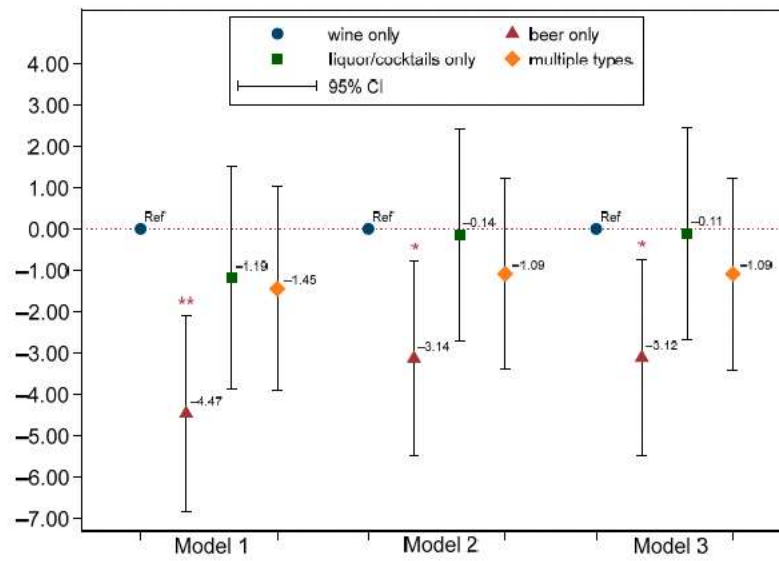


Figure 1. Associations between type of alcoholic beverage and Healthy Eating Index scores among all current alcohol drinkers. Model 1 was adjusted for age, sex, race, and poverty-to-income ratio. Model 2 was adjusted for covariates in Model 1 and the status of cigarettes and amount of alcohol use, physical activity, and medical conditions. Model 3 was adjusted for covariates in Model 2 and the presence of metabolic syndrome. *, $p < 0.05$; **, $p < 0.01$ when compared to wine only. Abbreviation, Ref, reference group.