

作成番号:0261

=====

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:2025-261

\*\*\*\*\*

内容:健康にコーヒーを飲むなら何時が良い？

出典:Coffee drinking timing and mortality in US adults.

European heart journal. 2025 Jan 08; pii: ehae871.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39776171/>

\*\*\*\*\*

コーヒーの適度な摂取は、全死亡や心血管疾患などのリスクを低下させるとされる。しかし、摂取のタイミングの影響は明らかになっていない。そこで、米国・テュレーン大学の研究者らは、コーヒーを摂取する時間帯(朝、終日)と全死亡および原因別死亡リスクとの関連を検討し、その結果は、European Heart Journal 誌オンライン版 2025 年 1 月 8 日号で報告された。

米国の国民健康栄養調査(National Health and Nutrition Examination Survey:NHANES)に参加した 18 歳以上の 40,725 例を対象とした。参加者の 24 時間食事記録に基づき、コーヒー摂取の有無やタイミングで、非摂取群、朝型群(主に午前中に摂取)、終日群(朝から夜まで摂取)の 3 群に分類した。非摂取群は 19,593 例、朝型群は 14,643 例、終日群は 6,489 例で、追跡期間(中央値 9.8 年)中に、全死亡が 4,295 例、心血管死が 1,268 例、がん死亡が 934 例に発生した。多変量解析の結果、朝型群は非摂取群と比較して全死亡(ハザード比[HR]:0.84、95%信頼区間[CI]:0.74~0.95)および心血管死(同:0.69、0.55~0.87)のリスクが有意に低下した。終日群ではこれらのリスク低下は認められなかった。がん死亡リスクについては、朝型群と終日群のいずれの群でもリスク低下は認められなかった。朝型群ではコーヒー摂取量の増加に伴って全死亡、心血管死のリスクが低下したが、終日群ではコーヒー摂取量との関連はみられなかった。非摂取群を対照した場合の朝型群、終日群のコーヒー摂取量別にみた全死亡の HR(95%CI)は以下のとおりであった。

【1 日当たり 1 杯以下】朝型群:0.85(0.71~1.01) 終日群:0.85(0.61~1.20)

【1 杯超 2 杯以下】朝型群:0.84(0.73~0.96) 終日群:0.93(0.77~1.12)

【2 杯超 3 杯以下】朝型群:0.71(0.60~0.86) 終日群:0.99(0.81~1.22)

【3 杯超】朝型群:0.79(0.65~0.96) 終日群:0.85(0.71~1.02)

朝にコーヒーを摂取することが、全死亡リスクの低下に強く関連していることが示唆された。

### Key Question

Does the timing of coffee consumption affect health outcomes?

### Key Finding

Two distinct patterns of coffee drinking timing (morning-type and all-day-type patterns) were identified in US adults. The morning-type pattern, rather than the all-day-type pattern, was significantly associated with lower risks of all-cause and cardiovascular disease-specific mortality as compared with non-coffee drinking. Greater coffee intake was significantly associated with a lower risk of all-cause mortality in participants with morning-type pattern but not in those with all-day-type pattern.

### Take Home Message

These findings suggest that morning coffee consumption may have beneficial effects on cardiovascular health at population level.

