

作成番号:0306

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:2025-306

内容:コーヒー摂取が全死亡リスクの低下と関連 砂糖は？

出典:Coffee Consumption and Mortality among United States Adults: A Prospective Cohort Study.

The Journal of nutrition. 2025 May 12; pii: S0022-3166(25)00286-X.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40368300/>

コーヒー摂取が健康上のベネフィットと関連することが示されているが、砂糖などの添加がどのような影響を及ぼすかは明確ではない。米国・タフツ大学の研究者は大規模前向きコホート研究を実施して、その結果を The Journal of Nutrition 誌オンライン版 2025 年 5 月 12 日号に報告した。

1999～2018 年までの米国国民健康栄養調査 (NHANES) のデータと、国民死亡記録 (National Death Index) の死亡データをリンクさせて解析が行われ、20 歳以上の 46,332 人が対象となった。コーヒー摂取は、種類、砂糖量および飽和脂肪量に基づいて分類され、死亡アウトカムには、全死亡のほか、がんおよび心血管疾患 (CVD) による死亡が含まれた。追跡期間中央値 9.3～11.3 年を通じて 7,074 人の死亡が確認され、がんによる死亡は 1,176 人、CVD による死亡は 1,089 人であった。非摂取者と比較して、コーヒー摂取量の多さは全死亡リスク低下と関連していた (<1 杯/日で HR:0.89[95%CI:0.78～1.02]、1～<2 杯/日で 0.84[0.77～0.92]、2～<3 杯/日で 0.83[0.75～0.93]、≥3 杯/日で 0.85[0.77～0.95]、傾向の $p=0.004$)。コーヒー摂取量と全死亡リスク ($p<0.001$) および CVD 死亡リスク ($p=0.02$) との間には、非線形の逆相関が認められた。一方、がん死亡リスクとの間には有意な関連は認められなかった。また、カフェイン入りコーヒー摂取量との間には同様の関連が認められたが、デカフェコーヒー摂取量との間には認められなかった。

コーヒーに添加された砂糖や飽和脂肪の量別にみると、全死因死亡に対するベネフィットは、ブラックコーヒー (HR:0.86[95%CI:0.77～0.97]) の摂取者に限定されていた。

