

作成番号:0327

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:2025-327

\*\*\*\*\*

内容:緑茶摂取量が多いと認知症リスクが低下するか？

出典:Green tea consumption and dementia risk in community-dwelling Japanese people aged 40-74 years: A 12-year cohort study.

The journal of nutrition, health & aging. 2025 Jun 24;29(8);100615. doi: 10.1016/j.jnha.2025.100615.

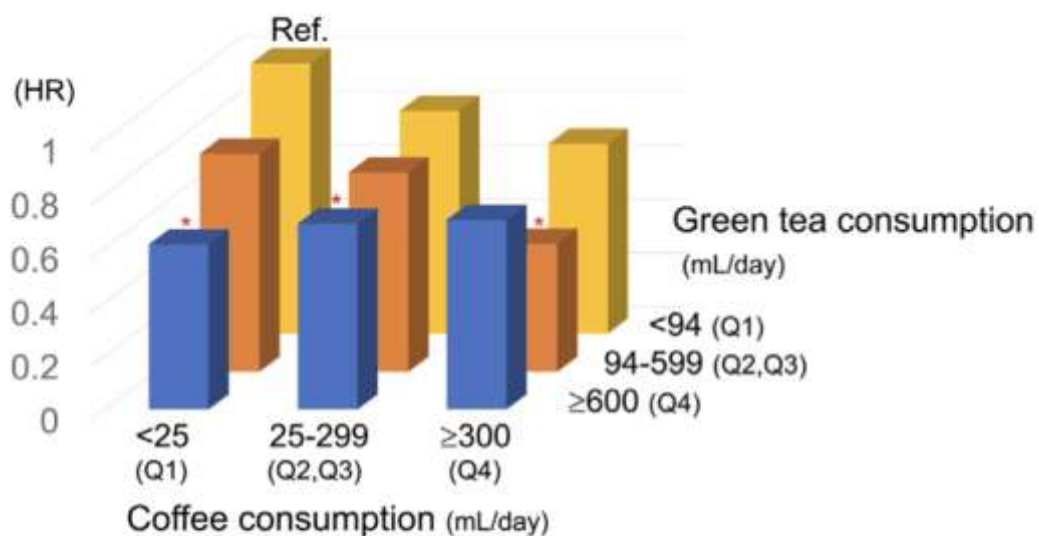
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40561856/>

\*\*\*\*\*

緑茶は、コーヒーと同様、認知症を予防する可能性が示唆されている。新潟大学の研究者らは、日本人中高年における緑茶摂取と認知症リスクとの関連性について12年間のコホート研究を実施し、The Journal of Nutrition 誌 2025 年 8 月号に報告した。

2011～13 年、40～74 歳の日本人 13,660 人(男性:6,573 人[48.1%]、平均年齢:59.0±9.3 歳)が対象。緑茶摂取量が多いほど、認知症のハザード比(HR)の低下が認められた(多変量 p for trend=0.0178)。最高四分位群の HR は、最低四分位群よりも低かった(調整 HR:0.75)。緑茶 1 杯(150mL)摂取による認知症の調整 HR は 0.952(95%信頼区間:0.92～0.99)であり、1 杯増加するごとに 4.8%の減少が認められた。緑茶とコーヒーの両方の摂取量が多いことと認知症リスク低下との関連性は認められなかった(p for interaction=0.0210)。

緑茶摂取量の多さと認知症リスク低下は独立して関連しているが、緑茶とコーヒーの両方を過剰に摂取することは、認知症予防に推奨されないと考えられる。



**Fig. 1.** Adjusted hazard ratios (HRs) for dementia according to combined quartile-based green tea and coffee consumption, with the Q1 (<94-mL-green tea and <25-mL-coffee) group as the reference. Asterisks (\*) denote HRs that are significantly lower or higher than the reference. Overall, HRs tended to decrease with increasing consumption of green tea and coffee, except for the Q4 ( $\geq 600$  mL-green tea and  $\geq 300$  mL-coffee) groups. P for interaction of green tea and coffee consumption (both continuous variables) on dementia hazards was 0.0210.