

緑茶やコーヒーを毎日多く飲むと、心臓病や脳卒中などで死亡するリスクを低下させるとの調査結果を、東大や国立などの研究チームが発表した。

同チームは、全国の40～69歳の健康な男女約9万人を1990年度以降、平均19年間追跡調査してきた。緑茶やコーヒーの摂取量と、心臓病や脳卒中、肺炎など日本人の主な死因で亡くなる可能性との関連を解析した。

具体的には、緑茶を1日5杯以上飲む人は、1杯未満の人に比べて、死亡するリスクが男性は13%、女性は17%減っていた。

またコーヒーを1日3～4杯飲む人は、ほとんど飲まない人よりも死亡するリスクが24%減り、特に脳卒中については43%も低下していた。5杯以上飲む人については十分なデータが得られず、明確な有効性は確認できなかった。

チームは、緑茶に含まれるカテキンやコーヒーに含まれるクロロゲン酸などの成分が血糖値を改善したり、血圧を調整したりする効果に関わるとみている。緑茶やコーヒーをよく飲むだけでなく、喫煙や飲酒などの生活習慣の改善も不可欠なことだろう。

(2015/05/07 読売新聞から)