

2017年10月

健康スポーツクリニック
会員制メディカルフィットネス

オープン 乞うご期待!



今週の花言葉

ストレッチャ

輝かしい未来

アリアム

正しい主張

松田院長からあなたへ 耳より情報!

◆1日3~4杯のコーヒーを飲む人は死亡率が低い

—日本人9万人を19年間にわたり追跡— **The American journal of clinical nutrition**

コーヒーと健康についての報告は数多くありますが、今回、日本の国立がん研究センターのチームがコーヒーと死亡率の関係について報告したので紹介します。

◆日本人、約9万人の追跡研究を行う

40歳から69歳で、がんや脳血管疾患、虚血性心疾患に罹患したことがない日本人90,914人を対象に平均18.7年間にわたり調査。この対象者のデータから、コーヒー摂取量と死亡リスクの関係、死因ごとの死亡率との関係を分析しました。

◆1日3~4杯のコーヒー摂取で死亡リスク24%減少

コーヒーの1日の摂取量と死亡リスクの関係は以下の通りでした。

- 1杯未満・・・全く飲まない人と比べて9%の減少
- 1~2杯・・・全く飲まない人と比べて15%の減少
- 3~4杯・・・全く飲まない人と比べて24%の減少
- 5杯・・・全く飲まない人と比べ15%の減少

また、**コーヒーの摂取は心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡率の減少と相関がありました。**

★院長よりメッセージ

コーヒーの摂取は死亡率を減らし、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患の発症リスクを抑える可能性がある」と述べています。コーヒーで死亡リスク減らせるとは断定は出来ませんが興味深い結果です。コーヒー党には朗報ですね♪(私もです!(^)!)