

ネスレのなぜなにコーヒー コーヒーと肝臓の健康の関係は？



お話…ネスレ日本(株)

ウエルネスコミュニケーション室

室長 福島洋(農学博士)

嗜好品の代表、お酒とコーヒー。アルコールは肝臓に負担をかけますが、コーヒーはどうでしょうか？

「酒は百薬の長」ともいわれませんが、飲み過ぎには注意が必要。節度のある適度な飲用(1日平均アルコール摂取20g程度^{*)}を超えると、脳卒中などのリスクが高くなる¹⁾ことが報告されています。

日本人を対象としたコーヒーとアルコール摂取のY-GTP^{**}への影響を調べた横断調査があります(図)。Y-GTPはお酒をよく飲む人が気になる健診マーカー。アルコール摂取が増えると血中のY-GTPは顕著に増加します。ところが、同じアルコール量なら、コーヒーを普段から飲んでいる人の方がY-GTPは低いことが示されました(図)。

コーヒー飲用が肝疾患リスクを下げるという報告も多く²⁾、

どうも、コーヒーの肝臓を保護する力はなかなかなものようです。ただし、コーヒーを飲む人でも、お酒の量が増えればY-GTPは増えていきます。生活習慣病を予防するためには、適度な飲酒量に留め、加えて週1回以上の休肝日を設けることが大切といわれています。くれぐれも飲みすぎには「注意を」。

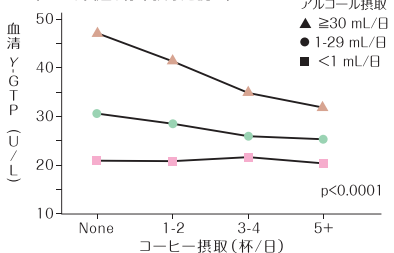
1) Iso H et al. Stroke (2004)

2) Brav F et al. Clin Gastroenterol Hepatol (2013)

* アルコール20gはビールで500ml程度³⁾、日本酒で1合程度です。

³⁾ ガンマグルタミルトランスフェラーゼ…肝臓の酵素でアルコールで肝細胞が障害を受けると血流に漏れ出て数値が上昇する。

図. アルコール摂取による血中γ-GTP^{**}の増加を
コーヒー摂取が抑制
横断調査(n=7,398、長野県の健康な40-69歳男性)
(BMI、喫煙、緑茶摂取を調整)



Tanaka K et al. Int J Epidemiol (1998)