

ネスレのなぜなにコーヒー  
コーヒーで血圧はどうなる？

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)

コーヒーに関するお役立ち情報をお伝えするこのコーナー。第2回めは血圧のお話です。コーヒーを飲むと、血圧はどうなるのでしょうか。

疫学研究が進んでいるコーヒー。血圧に関する報告もあり、「コーヒーを飲んだ直後、血圧はわずかに上昇するが、継続的飲用で血圧

が高くなることはない」というのが最新の知見です。高血圧の方でも同様の結果が得られています。

カフェイン(コーヒー1杯に約80mg)の作用により、コーヒー摂取後に血圧が一時的に上昇します。しかし高血圧の方がコーヒー約3杯分を一度に飲んでも、収縮期血

圧(上の血圧)の上昇は平均で8mmHg程度(表1)。歩いたり、食事を摂ったりしても8~12

mmHgほど血圧は上がりますので(表2)、コーヒーの影響はとても小さいと言えます。カフェインの感受性には個人差がありますので、気になる方にはカフェインレスコーヒーという選択肢も。

コーヒーは植物生まれ。ナトリウムはほぼゼロ、カリウムはコーヒー2杯で約200mg(キュウリで1本、トマト中で半分くらい)含まれます。最近、コーヒー摂取者は脳卒中リスクが低いという日本でのコホート研究が話題になりました。少し、ほっとしませんか？

日常の収縮期血圧の平均変動量  
(安静時を基準)

1. コーヒー摂取<sup>1)</sup>  
(高血圧者のメタ分析)  
(mmHg)

約3杯摂取 3時間後まで	+8.1
1日3-5杯を 2週間摂取 (安静時)	変化なし

2. 日常活動<sup>2)</sup>  
(mmHg)

会議	+20.2
通勤	+14.0
歩行	+12.0
食事	+8.8
会話	+6.7
書き物	+5.9
安静時	0.0
睡眠	-10.0

1) Mesas AEら, 2011

2) 上園、川崎, 1995