

## ネスレのなぜなにコーヒー コーヒーと痛風、 尿酸値との関係は？



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)

尿酸値が気になる？尿酸値は痛風リスクの指標。ではコーヒーと痛風・尿酸値との関係は？

コーヒーを摂取することで循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる可能性が注目されています。血液検査でよく調べる尿酸値、そして痛風リスクはコーヒー摂取とどういう関係にあるのでしょうか。

高尿酸血症は痛風関節炎のリスクを高め、高血圧や肥満、インスリン耐性とも関連が深いといわれています。また30歳以上の日本人男性では高尿酸血症患者が30% (痛風は1%超)<sup>1)</sup>に達し、増加傾向にあるようです。レバーや魚卵などに多いプリン体(核酸の代謝物)は生命活動に必須ですが、摂取過剰が長く続くと尿酸値上昇の原因になります。

コーヒー摂取者は尿酸値や高尿酸血症発症リスクが低く(図)、

痛風リスクが低くなる可能性はガイドラインにも記載されています<sup>1)</sup>。米国のコホート研究ではカフェインレスコーヒーでも痛風リスク低減効果が認められ、ポリフェノールなどカフェイン以外の関与の可能性も指摘されています。適度な運動も痛風予防には好影響、逆にビールなどのアルコールはリスクを上げるようです<sup>4)</sup>。適切な食生活と運動、そしていつものコーヒーでちよつとだけ得をす、これがちよつとだけいいバランスかもしれません。

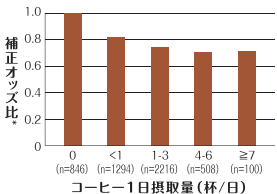
- 1) 高尿酸血症と痛風の治療ガイドライン(第2版) 2012年追加アップデート  
2) Pham MM et al. J Nutr Metab (2010)  
3) Choi HK et al. Am J Clin Nutr (2010)  
4) Singh JA et al. Curr Opin Rheumatol (2011)

### 図. コーヒー摂取と高尿酸血症リスク

(日本人中年男性、横断調査)

コーヒー摂取により高尿酸血症リスクは低下した(1日1-3杯、4-6杯は0杯に比べ有意な低下)。

\*年齢、BMI、喫煙、生活習慣病リスク、魚介類摂取など補正した場合



問い合わせ先 ネスレ お客様相談室 Tel 0120-00-5916

ネスレの「コーヒーと健康」に関するページはこちら <http://www.nestle.co.jp/nhw/coffee>