

米の摂取による糖尿病リスク上昇を緑茶で抑えられる可能性

これまでの観察研究により、白米の摂取と糖尿病のリスクには正の相関が、緑茶およびコーヒーと糖尿病リスクには保護的な関連が示唆されている。しかしながら、これらの食事要因の相互作用については検討されていない。そこで本研究では、日本の高齢者を対象に、米の摂取と糖尿病リスクにおいて、緑茶およびコーヒーが及ぼす効果について前向き研究を実施し検討した。

追跡調査に応じた日本人男女 1 万 1,717 人について、穀物食品（米、パン、麺など）、緑茶、コーヒーのそれぞれで摂取量別の糖尿病オッズ比を算出し、さらに、米の摂取による糖尿病リスクの増加が緑茶とコーヒーの摂取でどのように変化するかを分析した。その結果、女性においてのみ、米の摂取量と糖尿病の発症に正の相関が認められ（傾向の $p=0.008$ ）、緑茶の摂取量と糖尿病発症には逆相関が認められた（傾向の $p=0.02$ ）。コーヒーには男女とも糖尿病との関連がみられなかった。また、緑茶の摂取量別に解析したところ、緑茶を一日 7 杯以上摂取する女性では、米の摂取量と糖尿病発症の関連が消失した（相互作用の $p=0.08$ ）。

したがって、米の摂取による糖尿病リスクの上昇は女性にのみ認められ、そのリスクは緑茶を多く摂取することで抑えられる可能性が示唆された。

出典：Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. 2017; 26(3): 545-555.