

コーヒーの摂取による代謝への影響は想定されていたよりも大きく

コーヒーは多くの人々が摂取し、生物活性物質が含まれており、いくつかの疾患の発症抑制に関わっている可能性があることが指摘されている。本研究では、コーヒーの摂取による代謝への影響について単盲検臨床試験を実施し検討した。

コーヒーを習慣的に飲んでいる 47 人を対象に、最初の 1 か月間はコーヒーを飲まずに過ごしてもらい、次の 1 か月間は 1 日 4 杯、その次の 1 か月間は 1 日 8 杯のコーヒーを摂取してもらった。血液検査を毎月実施し、733 種の代謝物質の血中濃度を調べた。その結果、コーヒー摂取により 115 種の代謝物質の血中濃度と有意な関連が認められた ($P < 0.05$)。また、ステロイドホルモンや脂肪酸代謝、内因性カンナビノイドなど、の 5 つの代謝経路に関与する代謝産物とコーヒー摂取に関連がみられた ($P < 0.05$)。

今回の研究により、コーヒー摂取との関連が新たに認められた代謝物質や代謝経路は、コーヒーがある種の疾患の発症を抑制しているメカニズムの解明の一助となるであろう。

出典 : *Journal of Internal Medicine*. 2018 Feb 12; doi: 10.1111/joim.12737.