

1日1杯の甘い飲み物が女性の心臓病や脳卒中のリスクに

加糖飲料の摂取は心臓代謝のリスクと関連することが示されている。しかしながら、加糖飲料の摂取量やその種類と心筋梗塞などの心臓血管病、脳卒中、血行再建が必要な事態の発生との関連についてはほとんどわかっていない。そこで、本研究では加糖飲料の摂取量およびその種類別の心臓血管リスクとの関連について検討した。

カリフォルニアで実施された女性教師を対象としたコホート研究（California Teachers Study; CTS）から心臓血管病や糖尿病の既往のない106,178例のデータを対象に20年間追跡した。その結果、合計で8,848件の心臓血管イベントが発生した。心臓血管病リスクに影響する因子で調整したところ、加糖飲料を1日1杯以上飲む女性は、ほとんど飲まない女性に比べて心臓血管イベント、脳卒中、血行再建術が必要となるハザード比がいずれも有意に高かった（それぞれ1.19、1.21、1.26）。また、飲み物の種類別では、加糖されたフルーツジュースを1日1杯以上飲む人は、ほとんどあるいは全く飲まない人に比べ心臓血管病のリスクが高く（ハザード比1.42）、ソフトドリンクでも同様であった（ハザード比1.23）。

したがって、1日1杯以上の加糖飲料を摂取する女性では心臓血管病や脳卒中のリスクが高くなることが示唆された。女性の心臓血管病リスクを低減するための食生活の見直しにおいては、加糖飲料の摂取についても検討するのがよいかもしれない。

出典：Journal of American Heart Association. 2020 May 18; 9(10): e014883.