

砂糖入りコーヒーでも死亡リスクを下げる可能性

過去の観察研究において、コーヒーの摂取が死亡リスクの低さに関連することが示されているが、それらの研究ではコーヒーが無糖なのか加糖なのかは区別していない。そこで本研究では、コーヒーが無糖か加糖かを区別し、死亡リスクとの関連について前向きコホート研究を実施し検討した。

英国の大規模データベース UK Biobank のデータを用い、試験開始時に心臓血管病やがんの既往がない 171,616 例（平均年齢 55.6 歳）を対象に 2009～2018 年まで追跡した。自己申告により、無糖または加糖（砂糖または人工甘味料入り）のコーヒーの摂取量を調査し、全死亡、がん死、心臓血管死のリスクを比較した。中央値 7.0 年の追跡期間中に 3,177 例が死亡した（がん死 1,725 例、心臓血管死 628 例）。1 日当たりの無糖コーヒーの摂取量が 0-1.5 杯、1.5 杯超-2.5 杯、2.5 杯超-3.5 杯、3.5 杯超-4.5 杯、4.5 杯超の群に分け、交絡因子を調整後、コーヒーを飲まない群を基準に全死亡リスクを比較すると、ハザード比は純に 0.79、0.84、0.71、0.71、0.77 となり、全群とも有意に低リスクであった。砂糖入りコーヒーでは、ハザード比は順に 0.91、0.69、0.72、0.79、1.05 となった。人工甘味料入りのコーヒーについては、死亡リスクとの関連に一貫性がなかった。

今回の結果から、砂糖入りのコーヒーでも摂取量が 1.5 杯から 3.5 杯と中程度であれば死亡リスクを下げる可能性が示唆された。

出典：Annals of Internal Medicine. 2022 Jul; 175(7): 909-917.