

## 食事中のワインで糖尿病リスクが低下

これまでの飲酒と健康に関する研究において、飲酒のタイミングについては検討されていない。本研究では、飲酒のタイミング（食事中か食事以外なのか）と2型糖尿病の発症リスクの関連について検討した。

対象となったのは、UK Biobankに登録された2型糖尿病未発症の飲酒者312,388例で、中央値で10.9年の追跡期間中に8,598例が2型糖尿病を発症した。飲酒量を調整後の解析の結果、2型糖尿病の発症リスクは、食事以外のタイミングで飲酒している人と比べ、食事中に飲酒している人では12%有意に低かった（ハザード比0.88）。また、飲酒量と2型糖尿病リスクとの関連は、飲酒のタイミングにより有意に変化することが示され（相互作用の $P=0.017$ ）、食事中に飲酒する人では、飲酒量の増加に伴い2型糖尿病リスクが有意に低下したが、食事以外で飲酒する人ではその傾向はみられなかった。アルコールの種類別では、食事中の飲酒による2型糖尿病リスクの低下はワインで認められ、ほかのアルコールでは認められなかった。

今回の結果から、健康な飲酒者においては、食事以外のタイミングで飲酒する人と比べ、食事中に飲酒する人で2型糖尿病の発症リスクが有意に低く、特にワインでその傾向がみられることが示された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. 2022 Dec 19; 116(6): 1507-1514.