

コーヒーは健康に良い？ 悪い？

コーヒーはお茶に次いで最も一般的な飲み物です。日本でも成人の半数近くが毎日1杯以上飲んでいますが、飲む機会が最も多いのは40～50代で、一人週に14杯ほど飲んでいると推定されます。私も毎日、朝と昼にコーヒーを楽しんでいます。今回はコーヒーが健康に良いのか悪いのか、がんと関係があるのかを考えます。

コーヒーを毎日飲む人と飲まない人を比べた数多くの研究をまとめると、以下のようになります。

一日3～4杯コーヒーを飲む人の死亡リスクは低く、脳血管疾患や糖尿病の発症リスクを下げ、脂肪肝や肝がんも減ることです。さらにコーヒーは、女性の子宮内膜がんや結腸がんのリスクを下げる可能性もあるとされています。

■ カフェインとポリフェノールの効果

コーヒーにはさまざまな物質が含まれています。その中で生理活性が認められるのは「カフェイン」と「ポリフェノール」です。

いれ方にもよりますが、通常コーヒー100ミリリットルには60ミリグラムほどのカフェインが含まれています。カフェインは、脳の神経細胞のアデノシン受容体に作用し、覚醒効果を示します。コーヒーを飲むと頭がすっきりした気になるのはこのためです。また心血管を刺激し、代謝亢進（こうしん）や利尿作用もあります。

コーヒーを飲むと1時間ほどで含まれるカフェインはほぼ吸収され、その後4時間かけて半減します。従って、夕方以降にコーヒーを飲むと夜中にカフェインが体内に残り、寝付きが悪くなる人がいます。

またカフェインの過剰摂取は動悸（どうき）、めまい、不安や不眠を招きます。成人であればカフェインで一日400ミリグラム、コーヒーならレギュラーカップで4杯程度までが望ましいでしょう。

実際、疫学研究で脳血管疾患や糖尿病、死亡などのリスクが最も低くなるのがこの量です。一日6杯以上になると、むしろリスクが上がります。妊娠中や授乳中はカフェインの代謝も悪く、子供への影響を考え、半量以下がお勧めです。

コーヒーにはクロロゲン酸など多くのポリフェノールが含まれ、その量はカフェインより多く、赤ワイン並みです。ポリフェノールは苦味や香りのもとで、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に良いでしょう。

さらに、小腸での糖吸収や肝臓での糖利用を抑え、脂肪肝や糖尿病のリスクを下げるといわれています。ポリフェノールはデカフェ（カフェインレス・コーヒー）にも同程度含まれています。死亡や糖尿病、肝疾患リスクの低減はデカフェでも認められ、ポリフェノールが寄与していると推測されます。

ただ、これらの報告はほとんどが疫学調査や試験管内の実験で、関係性は示唆しても、因果関係や明確な予防効果が確立しているわけではありません。最近では、コーヒー消費量と心血管イベント（心筋梗塞など）の発生は無関係との報告もあります。

コーヒーを一日2～4杯程度飲む生活習慣を持つ人は、確かに死亡リスクも肝がんのリスクも統計的に低くなります。

しかし、コーヒーの直接効果かどうかは分かりません。幸いコーヒーは、適量を飲めば発がん性や他の副作用もなく、元気が出てリラックスできる飲み物です。がん予防や健康長寿目的のコーヒー飲用はさておき、適量のコーヒーを楽しみましょう。