

コーヒー・緑茶 長寿サポート

国立がん研究センター調査

コーヒーや緑茶を日常的によく飲んでいる人は、そうでない人比べて死亡するリスクが低いとする調査結果を、国立がん研究センターなどの研究チームがまとめた。コーヒーに含まれるポリフェノール、緑茶に含まれるカテキンが血圧を下げ、両方に含まれるカフェインが血管や呼吸器の働きをよくしている可能性があるという。

全国に住む40〜69歳の男女約9万人に対し、コーヒーや緑茶を1日どれくらい飲むかを、ほかの生活習慣などと合わせて質問し、経過を約19年間追った。

コーヒーや緑茶をよく飲む人は死亡率が低く、コーヒーを1日に3〜4杯飲む人ではほとんど飲まない人比べて、死亡リスクが24%低かった。緑茶は1日1杯未満の人に比べ、1日5杯以上飲む男性で死亡リスクが13%、女性で17%低かった。どちらも、死亡リスクにかかわる年齢や運動習慣などは影響しないように統計的に調整した。

コーヒーにはクロロゲン酸というポリフェノール、緑茶にはカテキンが含まれ、両方に血管や呼吸器の働きをよくするカフェインが含まれている。こうした成分が心臓病や脳卒中による死亡を減らしたことが考えられるという。

研究メンバーの野田光彦

・国立国際医療研究センター専任診療部長は「カフェインは健康維持につながる可能性がある。一方、心臓病を抱えた人では摂取で急に血圧が上がるといった影響も考えられる。妊娠中や腎臓病の人にも注意してほしい」と話す。研究成果は、米国の栄養学と疫学の雑誌にそれぞれ掲載された。

(田村建二)

大切な人との絆を
さりげなくジュエリーに



MAO

Soul Jewelry.

遺骨ペンダント 20,000円(税別)〜

大野屋 手元供養 検索

大野屋テレホンセンター (9:00~20:00)

0120-02-8888

お問合せ 資料請求

お葬式・お墓・お仏壇・手元供養

大野屋テレホンセンターの大野屋 www.ohnoya.co.jp/

読まれた5 <http://t.asahi.com/top5>

6日のデジタル版のアクセスを集計
紙面ビューアーがさらに充実! 夕刊も
専用窓口 0120-383-636 (日・祝休み)

新 新聞

日本一の
タケノコ料理

24時間
いつでも
お土産に

日本一の技術



無料受

■開催日/下記参照

校	5月生	コー	金	火
	コース	開講日		
新	水曜	5/20		
宿	水曜	5/20		
谷	水曜	5/20		