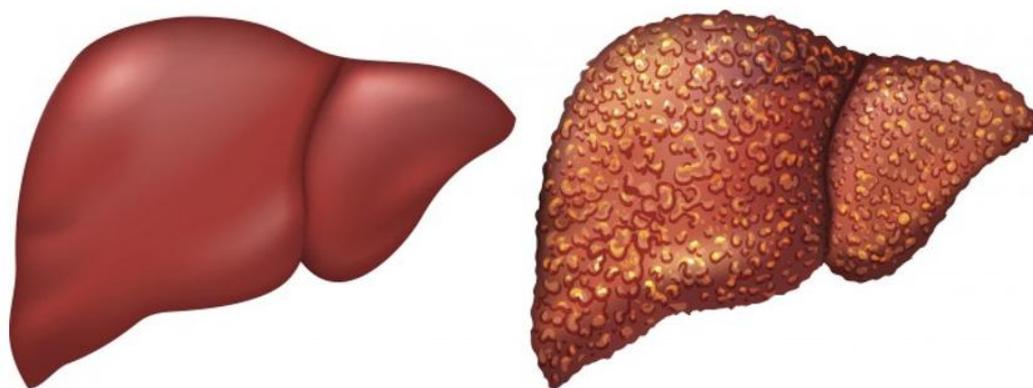


1日3杯以上のコーヒーに肝臓を保護する効果

米ジョーンズ・ホプキンス大学の Emily Hu 氏らは、45~64歳の男女1万4,208人のデータをもとに、1日に3杯以上のコーヒーを習慣的に飲んでいる人は、全く飲まない人と比べて肝疾患による入院リスクが21%低下したという研究結果を、米国栄養学会（Nutrition 2018）において報告しました。



一方で、1日3杯以上のコーヒー摂取と肝疾患による死亡リスクとの間には有意な関連はみられませんでした。



これまでも、計43万人以上を対象とした複数の大規模研究で、コーヒーを摂取すると、特に過食や飲酒の習慣がある人で肝硬変のリスクが有意に低減することが報告されています。