

[2015年8月5日]

スパイシーな料理で死亡リスクが低下 中国・約50万人の前向きコホート研究

唐辛子などの香辛料がきいた辛い料理（スパイシーな料理）を日常的に食べる人では、そうでない人に比べ死亡リスクが最大で14%低いことが、中国の約50万人の一般住民が登録された大規模コホート研究から示唆された。中国・北京大学のJun Lv氏らがBMJ（2015; 351: h3942）で報告した。唐辛子に含まれるカプサイシンにはさまざまな健康効果があることが知られているが、前向きコホート研究でスパイシーな料理を日常的に食べることで死亡リスクとの関連が検討されたのは今回が初めてだとしている。



(©iStock/Getty Images)

がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患による死亡リスクも低下

香辛料は風味付けや着色、保存などさまざまな用途で料理に使用される。中国で最も頻繁に使用される香辛料は唐辛子だが、唐辛子に含まれるカプサイシンには抗肥満作用や抗酸化作用、抗炎症作用、抗がん作用があることが報告されている。唐辛子以外の香辛料についても、健康効果があることが示唆されている。

Lv氏らは今回、中国の大規模コホート研究であるChina Kadoorie Biobankに2004～08年に登録された48万7,375人（30～79歳）を2013年まで追跡。普段の食事でスパイシーな料理を食べる頻度と全死亡リスク、さらにがんや虚血性心疾患など原因疾患別の死亡リスクとの関連を検討した。スパイシーな料理を食べる頻度を含む食事やアルコールの摂取、全般的な健康状態、身体測定値などについては質問票を用いて情報を収集した。スパイシーな料理に含まれる主な香辛料についても情報を収集した。がん、心疾患、脳卒中の既往歴がある人は解析対象から除外した。

中央値で7.2年の追跡期間中に2万224人が死亡した。解析の結果、死亡リスクは、スパイシーな料理を食べる頻度が週に1回未満の人に比べ、週に1～2日食べる人では10%低かった〔調整後^{*}のハザード比（HR）0.90, 95%CI 0.84～0.96〕。また、週に3日以上食べる人では14%低かった（調整後HR 0.86）。このような関連は男女で同等に認められ、アルコールを摂取しない人で特に強く認められた。さらに、スパイシーな料理を食べる頻度が高い人ではがん、虚血性心疾患、呼吸器疾患による死亡リスクも低かった。

乾燥唐辛子よりも生の唐辛子で死亡リスクがより低下

なお、日常的にスパイシーな料理を食べている人において最も高頻度に摂取されていた香辛料は生あるいは乾燥した唐辛子だった。そこでLv氏らがさらに層別化解析を行ったところ、生の唐辛子を摂取する人では生ではない唐辛子（乾燥唐辛子や唐辛子オイル、チリソースなど）を摂取している人に比べがん、虚血性心疾患、糖尿病による死亡リスクがより低かった。

同氏らは「特に生の唐辛子にはカプサイシンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれている」と説明。こうした生物活性が死亡リスクの低下に寄与している可能性がある」と考察している。その一方で、同氏らは「今回の研究は観察研究であり、直接的な因果関係を示すものではない」と強調。この結果を一般化できるか否かは今後、他の集団で前向き研究を行った上で判断する必要があると述べている。

英・University of CambridgeのNita Forouhi氏も、同誌の付随論評で「健康を増進するためにスパイシーな料理を食べるべきか否かについて、結論を出すには早過ぎる」と指摘。「スパイシーな料理が直接的に死亡リスクの低下をもたらしたのか、あるいは他の食事または生活習慣に関連した因子が影響したのかどうかを明らかにするには、さらなる研究が必要」と慎重な見方を示している。

(岬りり子)

- ▶ ※ 年齢, 性, 教育レベル, 婚姻状況, アルコール摂取, 喫煙, 身体活動, BMI, 赤肉や果物・野菜などの摂取頻度, 高血圧および糖尿病の既往, がん, 心筋梗塞, 糖尿病の家族歴などで調整

この記事に対するご意見・お問い合わせは、mt@medical-tribune.co.jp までお願いします。

関連記事

- ▶ [辛み少ないトウガラシ由来の「カプシノイド」で褐色脂肪が活性化／天使大学大学院看護栄養学・斉藤昌之氏が解説 \[2013年3月28日\]](#)
- ▶ [カプサイシンパッチ剤で末梢性神経障害性疼痛の5割超が改善／IASP 2012で発表, スウェーデン・多施設観察研究 \[2012年8月29日\]](#)

 [TOPページに戻る](#)