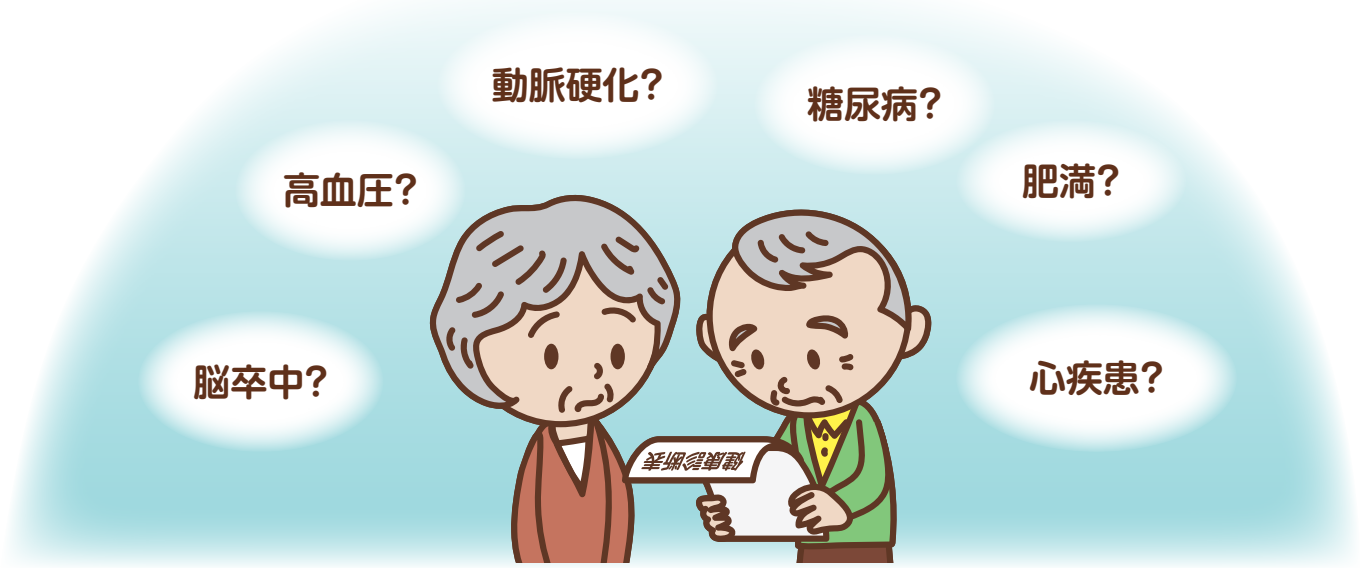
FACTBOOK

「牛乳・乳製品摂取と生活習慣病発症に関する最新情報」より

牛乳の栄養成分が示す健康パワーとは？

牛乳・乳製品の豊かな栄養や特有の成分は、
生活習慣病の予防にはたらくことが、数々の研究によってわかってきました。



注目！ 牛乳・乳製品の栄養と特有の成分

たんぱく質

牛乳のたんぱく質のほとんどを占めるカゼインには、カルシウムの吸収を助けたり、血圧を抑制したりする機能性があります。

飽和脂肪酸

牛乳・乳製品の飽和脂肪酸は、脂肪酸が比較的短い中鎖・短鎖が多く、すみやかに代謝されて体脂肪になりにくいうえ、認知症のリスクを抑制することもわかってきています。短鎖脂肪酸は、牛乳・乳製品以外にはほとんど含まれないものです。

カルシウム

骨を守る以外に、血液中のカルシウムは、血液の凝固、筋肉・血管壁などの収縮、神経の信号伝達、血圧コントロールなど、重要なはたらきを担っています。1食分に含まれるカルシウムの量は、他の高カルシウム食品と比べても牛乳がダントツです。

カリウム

高血圧の大敵・ナトリウムを体外に排出するはたらきがあります。

日本人に多い高血圧や脳卒中。
塩分（ナトリウム）の摂取が多い一方で、余分なナトリウムを排出するカリウムの摂取が少ない食生活も大きな要因です。
牛乳・乳製品はカリウムを豊富に含み、カルシウム / ナトリウム比を正常に近づけることが期待できます。

このほかにも、マグネシウムやリンなどのミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素が含まれています。

～世界中の研究結果を総合的に検証する研究（システマティック・レビュー）の結果から～

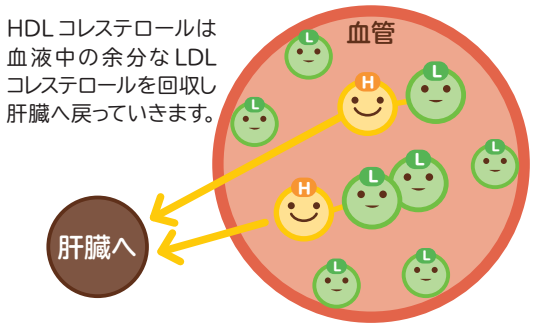
動脈硬化の原因とならない

これまでの研究により、肉などからとる飽和脂肪酸は動脈硬化のリスクを高め、虚血性心疾患の発症・死亡率を高めることが知られています。一方で、牛乳やヨーグルトも飽和脂肪酸を含みますが、その摂取量と急性心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症・死亡との関連を検討した大規模な調査研究では、関連がみられませんでした。

その原因の一つとして、牛乳を飲むと動脈硬化の原因となるLDLコレステロールが血中に増えると同時に、余ったLDLを回収するHDLコレステロールも増えるからだと考えられます。つまりLDL／HDLコレステロール比は変わらず、心筋梗塞のリスクには大きく影響しないことが判明したのです。

Chi D er al. Cent Eur J Publ Health. 2004; 12(2): 84-87.

HDLとLDL



脳卒中を予防する

牛乳・乳製品は、日本人に不足しがちな栄養素を補給し、脳卒中の予防に貢献することがわかりました。

大規模な調査研究によって、東アジア、特に日本では、牛乳を摂取する習慣が脳卒中リスクを軽減するという結果が出ています。欧米を含む全世界のデータでも、総合的に、牛乳は脳卒中を予防するという結果でした。

脳卒中の予防のためには、塩分を控え、カリウムを積極的にとるという食生活が推奨されています。カリウムが豊富なだけでなく、健康維持に欠かせない栄養素がバランス良く含まれている牛乳・乳製品に、大きな期待がよせられています。

Janette de Goede et al. J Am Heart Assoc. 2016; 5e002787.

牛乳はカリウムが豊富！

普通牛乳200mLあたりの栄養素量

牛乳は、乳脂肪率の高低にかかわらず、体重増加の原因にはならないという大規模研究の結果も出ています[1)]。
また、牛乳・乳製品は、糖尿病に対して予防的にはたらくという大規模研究の結果も出ています[2)]。

1) Jessica D Smith et al. Am J Clin Nutr. 2015 101 1216-1224.
2) Tian S et al. Nutrients. 2017 9 982.

このように牛乳・乳製品は、危険因子に対して複合的にアプローチしながら、生活習慣病のリスク低減に頼もしい役割をはたします。

● 牛乳と生活習慣病についての最新情報をもっと詳しく知りたい方は……
『FACTBOOK 牛乳・乳製品摂取と生活習慣病発症に関する最新情報』

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association(J-milk)
2019年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

監修／岡山明（一般社団法人 適塩・血圧対策推進協会 代表理事／医師・医学博士）

2020.03発行