



牛乳のチカラ紹介します

「成長期の骨量を増やす」

科学的根拠

● 高校生の骨密度調査から

骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含む牛乳の摂取は、成長期の骨量獲得と強い結び付きをもちます。

全国骨密度調査によると、小学生時、中学生時、現在の牛乳摂取量が多い高校生は、その量に比例して骨量も増えることが報告されています。

また、小・中学生時代に牛乳をよく飲んでいて女性は、40～50代になっても骨量が多く保たれている事実が認められます。【図1】

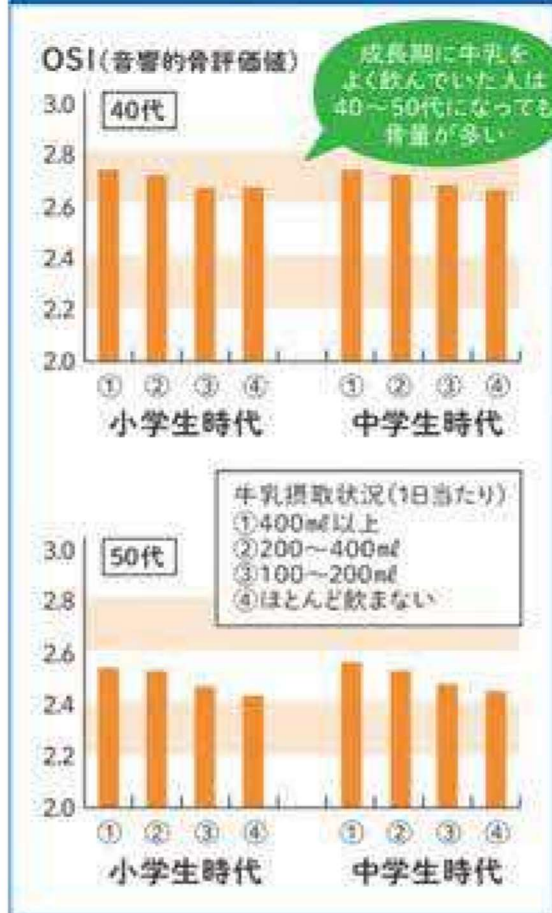
成長期の牛乳摂取は、将来にわたり利益をもたらします。

● 20歳ごろまでに骨貯金を

人生で骨量が最大【ピークボーンマス/図2】になる20歳ごろまでに、牛乳摂取と運動習慣などで多くの骨量を獲得しておくことが、将来（特に閉経後の女性）の骨粗しょう症予防につながります。

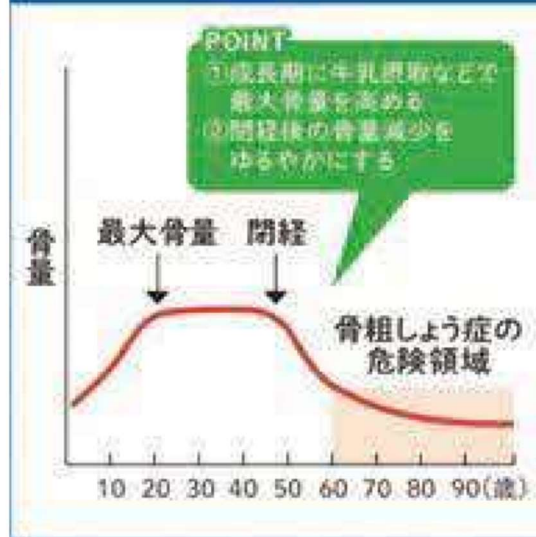
小・中学生は給食の牛乳に加えて、家庭でもコップ1杯、高校生もコップ2杯程度を毎日飲みましょう。

【図1】小・中学生時代の牛乳摂取量と40～50代の骨量



出典: 全国骨密度調査2005-2006
調査対象: 全国28府県の成人女性約25,000人

【図2】女性の骨量の変化



出典: 鈴木隆雄 骨量の自然史と骨粗鬆症、骨折の予防戦略
日臨床2004;62(増2):225-32, 一部改変

ホクレン農業協同組合連合会様提供
(出展: 2020年8月発行)
牛乳のチカラ全書

問い合わせは、農林課 畜産係まで。