



牛乳のチカラ紹介します

科学的根拠①

●運動＋牛乳で体温調節能力が向上

インターバル速歩【図1】などのややきつい運動後に、牛乳・乳製品を摂取する習慣を続けると、暑さに順応しやすくなるのが、信州大学の実証実験で明らかになっています。

牛乳の糖質やたんぱく質は、血管内に水分を引き込むアルブミン濃度を高め、血液量を増加させます。その結果、皮膚血管からの熱放散や汗のかきやすさが向上し、体温調節能力が高まるためです。実証実験によると、若い人は5日程度、高齢者も数週間で効果がみられるといえます。

科学的根拠②

●運動＋牛乳で筋力と熱中症予防効果アップ

運動直後は、傷んだ筋肉組織を修復しようと、糖質やたんぱく質の取り込みが活発になり、このタイミングで牛乳を飲むと筋肉が効率よくつきやすくなります。上の実証実験でも、速歩後の30分以内に牛乳成分と同様の糖質やたんぱく質を摂取した中高年女性には、ひざの筋肉量や筋力の向上が認められました【図2】。

筋肉の増強により、水分を貯める筋肉のタンク機能や、水分を引き込んだ血液を循環させる下半身の筋ポンプ機能が高まり、熱中症の予防効果もアップします。

熱中症に強いからだをつくる

【図1】 インターバル速歩の方法

- ◎普通の散歩くらいの「ゆっくり歩き」と、ややきついと感じる「さっさか歩き（速歩）」を3分間ずつ交互に繰り返す
- ◎1日にさっさか歩きを15分（合計タイム）、週4日以上を目安に



注意 ●夏場は日中の暑い時間帯を避け、涼しい朝夕などに運動を行きましょう。
●体調に不安がある人は、医師の指導の下で運動に取り組みましょう。
出典：熟年体育大学リサーチセンター（信州大学等の共同プロジェクト）ホームページほか

【図2】 インターバル速歩後の牛乳摂取と筋力の関係



出典：Okazaki K et al., Effects of macronutrient intake on thigh muscle mass during home-based walking training in middle-aged and older women, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports,23: e286-e292, 2013.
ホクレン農業協同組合連合会様提供(出典: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。