



牛乳のチカラ紹介します

科学的根拠①

●牛乳は認知症の有力な防御因子

精度の高い地域疫学研究として知られる久山町研究（福岡県久山町）で、認知症予防に増やすとよい食品として、牛乳・乳製品を含む9つの食品群が抽出されました【図1】。

これら食品群の中で、牛乳・乳製品のみが認知症の発症率と強い関係性を示し、牛乳・乳製品の摂取量の増加に伴い、アルツハイマー型認知症・血管性認知症の発症率が最大3～4割低下しました【図2】。

牛乳・乳製品に豊富に含まれるカルシウム、マグネシウム、ビタミンB₁₂、ホエーたんぱく質などの栄養成分が、認知症の防御因子になっていると推察されています。

科学的根拠②

●牛乳の特異的な脂肪酸が認知機能低下を抑える可能性

牛乳・乳製品以外の食品にはほとんど含まれない短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸という特異的成分が、認知機能の低下を抑える可能性が示唆されています。

「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究」のデータ解析から、短鎖脂肪酸・中鎖脂肪酸の1日あたり摂取量が平均より一定量上がるごとに、スクリーニングテスト（MMSE）で認知機能低下と判定される人の割合が10数%少なくなる結果が示されました。

脂質全体でも、脂質を比較的多めに摂取する食生活において、認知機能の低下が抑制されました。

認知症のリスクを低下させる

【図1】 認知症予防に増やすとよい食品



【図2】 牛乳・乳製品の摂取量別にみた認知症発症リスク

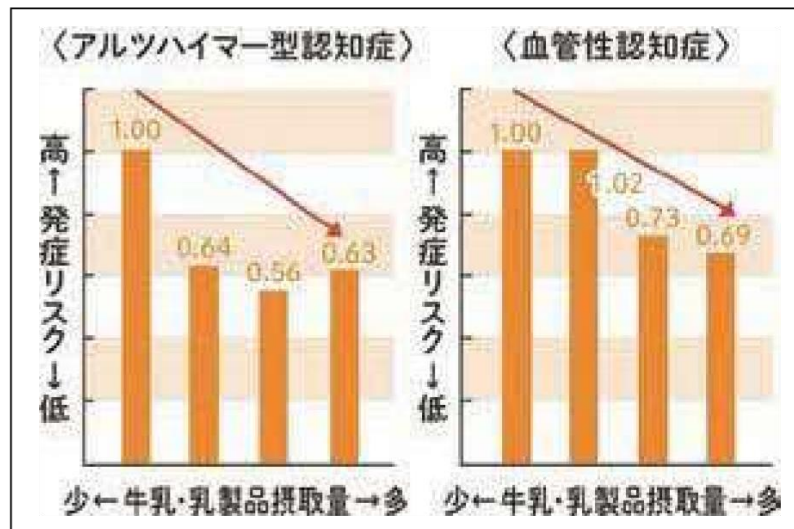


図1・図2 出典：Ozawa M, et al. J Am Geriatr Soc 2014

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。