



牛乳のチカラ紹介します

科学的根拠①

●メタボの割合が女性で40%減

日本の20～60代男女6,000人以上を対象にした疫学調査で、牛乳・乳製品の摂取量が最も多いグループは、最も少ないグループに比べ、メタボの割合が女性で40%、男性で20%低く【図1】、特に女性は肥満指数のBMIや中性脂肪も低いことが明らかになりました。そのメカニズムとして、牛乳・乳製品の摂取によりエネルギー消費量が増加する、豊富なカルシウムが内臓脂肪の燃焼を促すなどの仮説が立てられました。

科学的根拠②

●牛乳・乳製品1日2回以上の摂取で

2020年発表の世界21カ国10万人以上を対象にした疫学研究で、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品（全脂肪乳）を1日2回以上摂取しているグループは、全くとっていないグループに比べ、メタボのリスクが28%低下すると報告されました（低脂肪乳を含めると24%）*。

カナダ・マクマスター大学などの研究グループは、「牛乳・乳製品にメタボと関連疾患のリスクを低下させる栄養が含まれている可能性がある」として、毎日の摂取を勧めています。

* Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147 812 individuals from 21 countries(BMJ Open Diabetes Research & Care 2020.5.18)

「メタボを予防する」

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積と、高血圧・高血糖・脂質異常の2つ以上を併せ持ち、動脈硬化による心疾患や脳卒中の発症リスクが高い状態

【図1】牛乳・乳製品摂取量とメタボの有病率

摂取量が最も少ないグループを「1」とした場合のオッズ比



出典：牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する横断的研究
日本栄養・食糧学会誌.2010,第63巻,第4号,P151-159

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。