



# 牛乳のチカラ紹介します

「美容によい」

## ●牛乳・乳製品でお肌の健康を実感●

牛乳には、肌や髪の主成分となるたんぱく質、肌や粘膜を保護するビタミンA、皮脂量をコントロールするビタミンB<sub>2</sub>、肌トラブルの回復を助けるビタミンB<sub>6</sub>など、美容に関係する栄養素がたくさん含まれています。

国内の乳業メーカーが行った調査\*では、20代女性が「牛乳による改善を期待している」項目の第3位に「肌の健康」が挙がり、実際に効果を体感している人がいると考察されました。

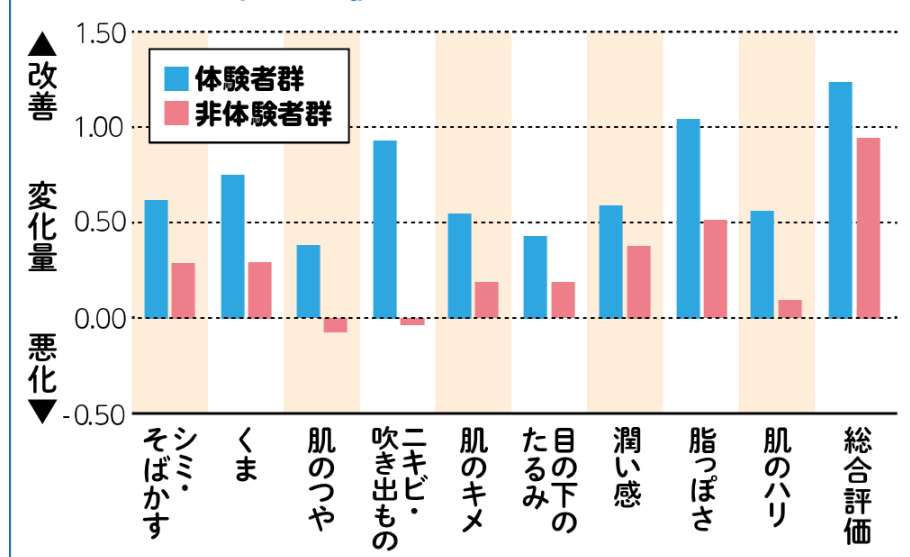
また、少し古いデータになりますが、日本酪農乳業協会が行った調査で、牛乳・ヨーグルト・チーズを1日3回摂取した体験者群は、4週後の肌の自己評価で肌のキメ、潤い感、脂っぽさなどが改善されたとする結果が報告されました。【図1】

\*雪印メグミルク株式会社「健康に対する牛乳への期待度調査報告」(2017年6月20日)

## ●牛乳・ヨーグルトでお通じもよく●

便秘は美容の大敵。牛乳に含まれる乳糖(糖質)の一部は、小腸で未消化のまま大腸に届き、腸内細菌による発酵を受けて乳酸や酢酸などを産生します(ヨーグルトの乳酸菌からも乳酸や酢酸が産生されます)。それらが腸のぜん動運動を高め、スムーズな排便を促します。

【図1】牛乳・ヨーグルト・チーズ摂取4週後の肌の自己評価  
※スタート前との比較



出典：日本酪農乳業協会(現Jミルク)  
「牛乳・乳製品の摂取と肌に関する調査」  
エフシーエー総合研究所 美容科学研究室調べ(2004年)

## ●牛乳でおなかがゴロゴロするのは？●

乳糖不耐症といって、乳糖を分解する酵素(ラクターゼ)が少ないか、働きが弱いために消化吸収が行われず、おなかの調子が悪くなります。

対処策として、牛乳を少量ずつ飲む、人肌に温める、コーヒーや紅茶などに混ぜるなどの方法が勧められています。

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。