



牛乳のチカラ紹介します

科学的根拠①

●牛乳は低GI食品

糖尿病の予防と改善は、食事で摂取した糖質の吸収スピードを遅くし、食後血糖値の急激な上昇を防ぐことがポイントです。

牛乳・乳製品は食後血糖値の上昇度がゆるやかな低GI（血糖上昇指数）食品の代表格で、高GI食品のごはんやパンと一緒にとることで、食事全体の血糖値上昇を抑えるはたらきもあります【図1・表1】。

科学的根拠②

●朝食の牛乳で血糖コントロールが持続

カナダのゲルフ大学とトロント大学の共同研究から、朝食でシリアルと一緒に牛乳を飲んだグループは、水を飲んだグループに比べ、食後血糖値の上昇が抑えられ、昼食後も血糖コントロール効果が持続する傾向が認められました。また、高たんぱくの牛乳で、より食後血糖値が上昇しにくいことも報告されました。この結果を受けて、研究者らは「朝食に牛乳を加えることは、もっとも実行しやすい食事改善」とのメッセージを発信しています。

出典：Effect of milk protein intake and casein-to-whey ratio in breakfast meals on postprandial glucose, satiety ratings, and subsequent meal intake (Journal of Dairy Science 2018.8.19)

「血糖値の上昇を抑える」

糖尿病 メモ

糖尿病が強く疑われる者の割合（20歳以上）
男性18.7% 女性9.3%
出典：平成30年国民健康・栄養調査

【図1】食品のGIと血糖値の関係



【表1】米飯と牛乳の組み合わせによるGI値

食品	GI値
米飯のみ	100
米飯 + 牛乳(一緒に摂取)	59
米飯 + 牛乳(米飯の後に摂取)	68
米飯 + 牛乳(米飯の前に摂取)	67
米飯 + 低脂肪牛乳	84

出典：Sugiyama M, et al. : "Glycemic index of single and mixed meal foods among common Japanese foods with white rice as a reference food." European Journal of Clinical Nutrition, 2003

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。