

牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

ウワサ24

牛乳・乳製品が心筋梗塞を招く

牛乳が心筋梗塞を招くとは考えられません。カルシウムが不足すると動脈硬化のリスクが高くなるので、牛乳・乳製品からカルシウムを摂ることは大切です。



牛乳・乳製品が心筋梗塞を招くことを示した報告はありません。

- 牛乳を飲む人のほうが循環器系疾患の死亡リスクが低い

日本のJACCという機関の大規模コホート研究*1では、40～79歳の日本人男女約11万人を対象とした調査で、カルシウムを乳や乳製品から多く摂っているグループは心筋梗塞や脳卒中による死亡リスクが低いことが示されました。カルシウムには腎臓からのナトリウム排泄を促す作用があります。塩分摂取量の多い日本人において、ナトリウム排泄が血圧低下に作用し、脳卒中や心疾患を予防する方向に作用したと考えられています。

- カルシウム不足は動脈硬化の原因になる

心疾患(心筋梗塞)は血管の病気で、主に動脈硬化によって発症します。したがって、心疾患にならないためには動脈硬化を予防することが必要です。動脈硬化は動物性脂肪やアルコールの摂りすぎ、運動不足、肥満などによって進行します。また、カルシウム不足も動脈硬化を進める要因のひとつです。

体に必要なカルシウムが不足すると、骨から血液中にカルシウムが溶け出します。すると血液中のカルシウムが増えすぎて、余った分が血管壁に沈着します。これが石灰化して血管を硬くし、動脈硬化を促進します。したがって、カルシウム不足にならないことは動脈硬化を防ぐうえでとても大切なのです。

- 牛乳のカルシウム吸収率は他の食品より高い

牛乳のカルシウム吸収率は40%と高く、小魚(33%)や野菜(19%)よりも格段に優れています。多くの日本人はカルシウム不足だと考えられているので、牛乳は身近に簡単に摂取できるカルシウムの補給源として最適な食品といえるでしょう。*2

出典

*1 2 Umesawa M et al. Dietary intake of calcium in relation to mortality from cardiovascular disease: the JACC Study. Stroke 2006; 37: 20-26.

*2 上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌 Vol. 51, 259-299 (1988年)