



Q 動物性食品と植物性食品の栄養について教えて

A 栄養的にはそれぞれ長所短所があり、環境負荷もCO₂排出量や水の利用などに違いがあるため、栄養的価値とのバランスで評価すべきです。右の表は、フィンランドの研究でビーガン食(動物性食品を摂らない)と普通食の栄養状態を比較したものです。ビーガン食はコレステロールが低く健康的に見えますが、コレステロールは細胞膜の形成などに重要な栄養素なので、子供たちへの影響が心配されます。

図表② ビーガン食(動物性食品を摂らない)と普通食の子供が栄養素の血液検査をした結果

コレステロール	普通食 >>> ビーガン食
ビタミンA	普通食 >> ビーガン食
ビタミンD3	普通食 >>> ビーガン食
葉酸	普通食 <<< ビーガン食
亜鉛	普通食 ≈ ビーガン食

※有意差なし、> p<0.05、>> p<0.01、>>> p<0.001
EMBO Molecular Medicine 13: e13492, 2021 より抜粋作成

ACADEMIC RESEARCH Up date Vol.14(Jミルク)

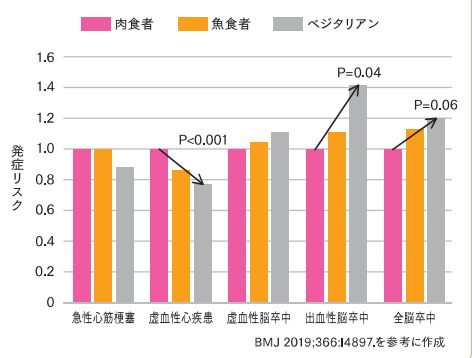
Jミルク アカデミックリサーチ 検索



Q 私たちの身体にとってどうなの？

A ベジタリアンやビーガン食を継続すると私たちは健康になるのでしょうか。英国の約5万人を対象とした18年間の追跡調査によると、成人で魚を食べる人やベジタリアン(ビーガンを含む)は、肉を食べる人よりも虚血性心疾患のリスクが低く、ベジタリアンは脳卒中のリスクが高いことがわかりました。また、ビーガンの骨折リスクが肉食者に比べて顕著に高く、ベジタリアンと比べても高いことが明らかになりました。ここでのベジタリアンとビーガンの違いは、卵や乳製品を食べるか食べないかになります。

図表③ 各食事グループの疾患発症率の比較

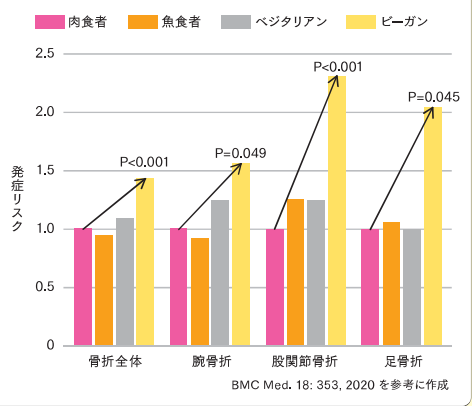


ACADEMIC RESEARCH Up date Vol.10, Vol.11(Jミルク)



Jミルク アカデミックリサーチ 検索

図表④ 食事と骨折リスクの関係



あ と が き



魚介類と植物性食品が中心であった日本食に、肉や牛乳乳製品、卵などの動物性食品が適度に融合し、日本に健康長寿をもたらしたと言えます。環境負荷と栄養的価値の観点から、バランスよく食品を選択することが、持続可能で健康的な食事につながると思います。

学術調査グループ 部長 池上 秀二
info@j-milk.jp

ネットなどのメディアを通じて、牛乳乳製品に関するたくさんの情報が発信されています。科学的な知見やデータだけでなく、中には真偽のはっきりしない“ウワサ”や“ギモン”も。このシリーズでは、そんな気になる疑問を取り上げて、Jミルクの担当者が最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。

Q そもそもビーガンやベジタリアンって？

A ベジタリアンとは菜食主義を実践する人たちのことで、食生活では肉や魚介類と、それらを含む食品を避けます。一方、ビーガンは“完全菜食主義者”とも言われ、肉や魚介類だけでなく、牛乳乳製品や卵、はちみつなど、あらゆる動物性食品を摂取しません。近年は環境保護運動の高まりから、環境負荷に配慮して動物性食品を避けるため、ベジタリアンやビーガン食を取り入れる人が世界的に増えているとされます。

図表① 一般的な菜食主義(ベジタリアン)の種類

	動物性食品				植物性食品			
	牛乳乳製品	卵	肉類	魚介	豆類	穀類	野菜	果物
ビーガン	×	×	×	×	●	●	●	●
ベジタリアン*	●	●	×	×	●	●	●	●
マクロビアン(マクロビオティック)	▲	▲	▲	▲	●	●	●	▲

*牛乳乳製品と卵を食べる一般的なベジタリアン(ラクトオボ・ベジタリアン)
(ほかにも、乳製品を食べるラクト・ベジタリアン、卵を食べるオボ・ベジタリアンなどさまざまな実践スタイルがある)
※各種資料を参考にJミルクが作成

オーガニック

オーガニックとは化学肥料や農薬を使わずに自然の循環を利用して生産した農産物や畜産物、水産物を指します。また、オーガニックの条件を満たした原料で添加物を使わずに作られた加工品なども含まれます。安全性が高く環境負荷も少ないことから、身体にも地球にもやさしい食品と言えます。

代替肉・代替ミルク

プラントベース食品とも呼ばれ、大豆や小麦などの植物由来の原料を使って、畜産物や水産物に似せて作られた食品を指します。肉、卵、ミルク、バター、チーズなどの代替となる加工食品が製造、販売されています。植物性食品の健康イメージや環境保護の観点から、ビーガン食の普及と共に取り入れる人が増えています。