



牛乳・乳製品に関するさまざまな「ウワサ」や「ギモン」を、最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。今回は、若い女性やお年寄りに多い「低栄養」、成人男性に多い「過栄養」といった栄養問題がある中で、日本人に特に足りていない栄養素を取り上げます。

日本人に足りていない栄養素って何？

A 骨と筋肉は、連携して身体を動かすだけでなく、生命活動に重要な役割を果たしています。ところが、これらの維持に欠かせないカルシウム・たんぱく質・ビタミンDが多くの世代で不足しています。

カルシウムは、日本人にとって長らく不足が課題となっている栄養素です。特に学校給食がなくなる年代で、優れた供給源である牛乳の摂取量が減る、栄養バランスが崩れやすくなるなどの理由で不足傾向にあります(図表①)。

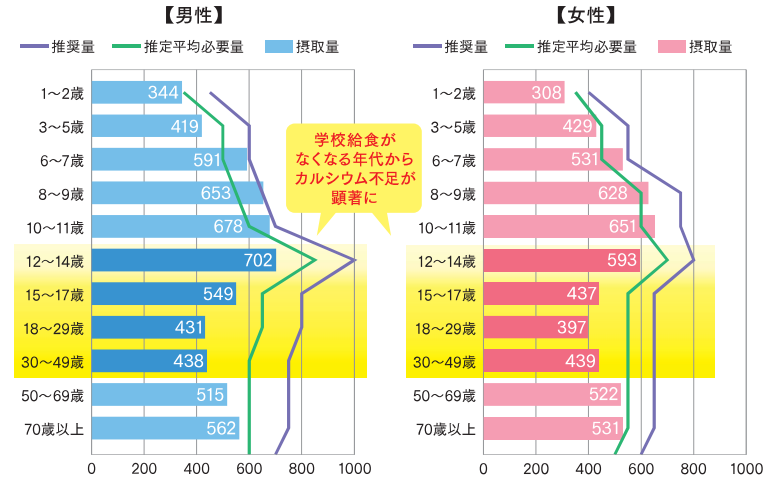
たんぱく質摂取量は高度経済成長とともに大きく増加しましたが、2000年ごろから急速に減り、2019年には1人1日あたり71.4gと、1950年代と同

程度まで落ち込んでいます(図表②)。

ビタミンDも慢性的に不足している栄養素の一つです。ビタミンDの供給源は食事から摂る場合と日光を浴びることで皮膚で生成される場合がありますが、近年の魚離れや若い女性の過剰な紫外線対策が不足に拍車をかけています。

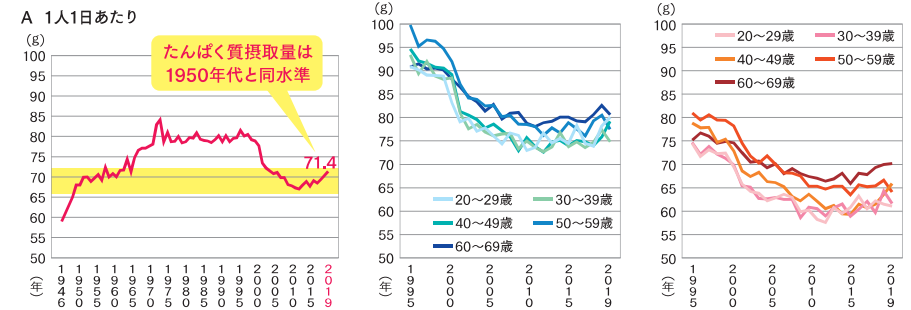
牛乳・乳製品は、吸収がよいカルシウムや良質なたんぱく質の頼もしい供給源です。ビタミンDも牛乳・乳製品に含まれますが、より豊富な他の食品と組み合わせることで、日本人に足りていない栄養素を効果的に補うことができます。

図表① カルシウムの食事摂取基準と摂取量(mg/日)



出典：推奨量・推定平均必要量/厚生労働省、日本人の食事摂取基準(2020年版)、摂取量/厚生労働省、平成28年 国民健康・栄養調査(拡大調査の最新版、2023年7月時点)。

図表② 日本人のたんぱく質摂取量の推移



出典：(A)1946~2002年/国立健康・栄養研究所、国民栄養の現状、2003年以降/厚生労働省、国民健康・栄養調査、(B・C)国立健康・栄養研究所、「健康日本21(第二次)分析評価事業」国民健康・栄養調査、https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkouinippon21/eiyouchousa/keinen_henka_eiyu.html(2023年8月3日アクセス)。

牛乳・乳製品習慣を取り入れよう！

自由に組み合わせながら、1日に3回または3品の牛乳・乳製品を摂りましょう。

……… 1回の目安 ………

- 牛乳**
コップ1杯または1パック程度
- ヨーグルト**
カップヨーグルト1個
または飲むヨーグルト1本程度
- チーズ**
6Pなら1個、
スライスチーズなら1枚、
キャンディーチーズなら3個

たとえばこんな食べ方！

- 朝**
 - 朝食にプラス牛乳
 - パンやサラダにチーズ
 - カフェオレやミルクティー
- 昼**
 - 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズ
 - デザートにヨーグルト
- 夜**
 - お風呂上がりに牛乳
 - 就寝前にホットミルク
- いつでも！**
 - おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト
 - スポーツ後に牛乳

出典：日本乳業協会ホームページ「3-A-Day」 https://www.nyukyujp/milkaction/3aday/

FACTBOOK: 若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題 ~牛乳乳製品にできること~



Jミルク FACTBOOK



アカデミックリサーチアップデート ACADEMIC RESEARCH Update

ミルクに関する国内外の最新研究を毎月レポート！



ファクトブック

FACT BOOK

最新エビデンスを基に牛乳・乳製品の「事実」を伝える冊子



あ と が き



Shuji Ikegami

牛乳・乳製品は、やせやフレイル、肥満やメタボの予防・改善に貢献し、子どもから大人、高齢者までそれぞれの世代に必要な身体づくり・健康づくりをサポートします。積極的に摂取して、自分たちの将来と未来の子どもの健康につなげましょう。

Jミルク アドバイザー 池上 秀二 info@j-milk.jp