

Q 牛乳の乳脂肪は生活習慣病の原因になるの？

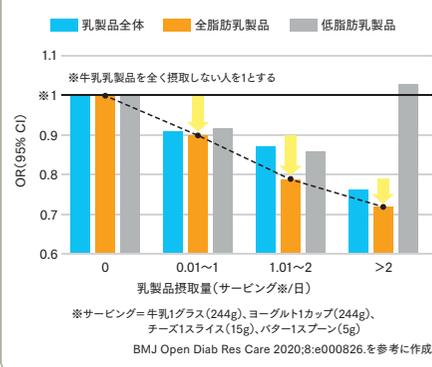
A これまで、生活習慣病の主な原因である肥満に対して、牛乳乳製品の摂取は含まれる脂肪量が多いことから肥満を助長すると捉えられてきました。しかし、最近報告された研究では、世界21か国、約15万人、約9年間の追跡調査によって、牛乳乳製品の摂取が、むしろ生活習慣病のリスクを低下させ、しかも、その効果は低脂肪乳の摂取よりも全脂肪乳の摂取の方が高いことが明らかになりました。牛乳に含まれる乳脂肪は、短鎖、中鎖、および長鎖脂肪酸の独自の構成を持っています。加えて、牛乳には乳たんぱく質やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれており、これらの成分の相互作用の結果として健康効果が発揮されている可能性があります。

ACADEMIC RESEARCH Up date
Vol.01 (Jミルク)



Jミルク アカデミックリサーチ 検索

図表③ 乳製品摂取量別のメタボリックシンドローム有病率 (OR:オッズ比)



Q 「牛乳を飲むと太る」ってほんと？

A 肥満を改善するには、食事で摂取エネルギーを減らす方法と、運動で消費エネルギーを増やす方法があり、さらに体脂肪量を減らしていくために低脂肪食を取り入れた減量プログラムを組み立てます。これまで、この低脂肪食を取り入れる際に、普通牛乳を低脂肪乳や無脂肪乳に変更して提供されていました。痩せ願望のある若い女性においては牛乳を摂ると太ると誤解している人もい

ようです。しかし、最近報告された研究では、牛乳摂取で腹囲やBMIが増加するのではなく、むしろ減少することが明らかになり、さらに、信頼性の高い研究によると、これからの減量食にはむしろ普通牛乳をつけることが、栄養素摂取と減量を両立させる有効な方法であることが明らかにされています。(Nutr Rev. 2020;78(11):901-913.)

ACADEMIC RESEARCH Up date
Vol.08 (Jミルク)



Jミルク アカデミックリサーチ 検索



あ と が き

牛乳乳製品をめぐる気になる疑問について、皆さんの関心が高い「牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする」をはじめとして、今回は4つのテーマについて、最新研究を交えて解説しました。特に、「牛乳を飲むと太るの？」については、肥満の方に「牛乳を控えましょう」と指導されるケースが根強く残っているのが現状です。牛乳乳製品に関する研究は日々進展しています。今後も最新研究に注目しながら、信頼できる情報に基づいて、皆さんの疑問にお答えしていきたいと思えます。気になる「ギモン」、ご連絡ください。✉ info@j-milk.jp



Shuji
Ikegami

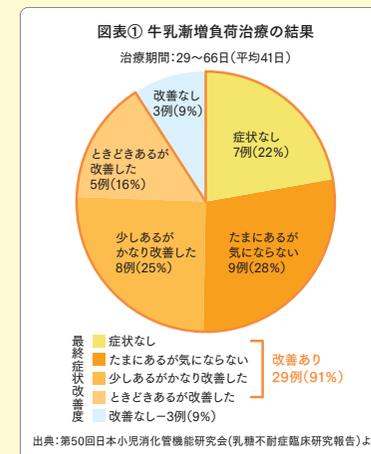
Q 牛乳でお腹がゴロゴロ…良くする方法はある？

A 牛乳乳製品に含まれる「乳糖」の消化不良による腹痛や下痢などの不快症状を、「乳糖不耐」といいます。決して病気ではなく、乳糖の消化酵素の分泌が大人になるにつれて少なくなるため、「体質だから」とあきらめている人も少なくないでしょう。最新の研究から、乳糖不耐の人でも、牛乳を少量から徐々に増やして飲み続けることによって、お腹をこわさず飲めるようになるという結果が臨床試験で報告されました。乳糖は、「善玉菌」であるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源(餌)になります。このように、有用菌の餌となって「善玉菌」を活性化し、腸内環境の改善に寄与する食品を「プレバイオティクス」といいます。乳糖もまさにプレバイオティクスの一つです。

FACTBOOK「よくわかる！
乳糖不耐」(Jミルク)



Jミルク よくわかる乳糖不耐 検索



Q 牛乳のたんぱく質は消化が悪いの？

A 牛乳に含まれているたんぱく質の約80%は「カゼイン」です。カゼインは、私たちが牛乳を飲んだとき、胃の中では、胃酸によって固まり、ヨーグルトのような状態になります。たんぱく質を分解する消化酵素などが自由に入り込めるすき間の多い構造ですから、どんどん分解(消化)されていきます。消化が悪くなるわけではなく、逆に小腸滞留時間が延長され、より消化性は高まります。牛乳中のカゼインは、肉のように熱で変性させなくても、そのままの形で消化可能な構造を持っています。食品のたんぱく質の消化率を比較すると、牛肉97.5%、鶏卵97.1%に対し、牛乳は98.8%。牛乳の消化率は主要なたんぱく質食品の中でも最も優れています。牛乳は、とても消化の良い食品なのです。

ファクトブック「乳たんぱく質のすべて」(Jミルク)



Jミルク 乳たんぱく質のすべて 検索

DIAASの値が高い方が消化吸収がよく、質の高いたんぱく質であることを示す

図表② 主な食品の DIAAS (消化吸収率を加味したアミノ酸スコア)



最新研究でわかった！ミルクの気になるギモン vol.1 Q & A