

## 朝食といえば牛乳・乳製品!

## 最新研究でわかった! ミルクの気になる

# ギ モ ン

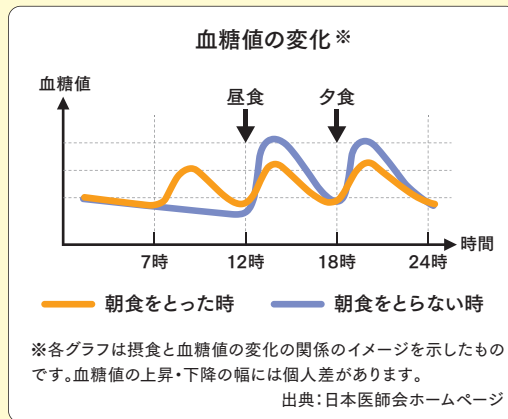
vol.5

# Q & A

### Q そもそも朝食って大切ななの?

**A** 「面倒だから」「時間がないから」「ダイエットしてるから」などの理由で朝食を抜いていませんか?朝食をしっかりとることは、エネルギーの補給、身体を目覚めさせる、体内時計をリセットして生活リズムを整える、便秘解消など、毎日を元気に過ごすための大切な生活習慣です。朝食抜きの食生活は私たちの健康にどのような影響をもたらすのでしょうか?まず、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足し、集中力や記憶力の低下が起こります。さらに、朝食を抜くと血糖値が低下するため、血糖値を上げようとする作用が高まり、このタイミングで昼食を食べると血糖値の急激な上昇を招きます。血糖値の急激な変動は体への負担となり、肥満になりやすくなります。また、国立がん

研究センターと大阪大学が行った研究では、朝食を抜く人ほど脳卒中を発症するリスクが高まることがわかっています。朝食で一日のはじめのスイッチを入れる習慣を身につけましょう。



### Q 朝食にとるたんぱく質が大切って聞いたけど?

**A** 朝食は、一日の活動や学習に備えるための最初の栄養補給となるため、生理学的にも重要な食事とされ、その意義について数多くの研究が行われてきました。最近報告された2つの研究を紹介します。いずれも東北大学で行われた日本人を対象とした研究で、朝食にとるたんぱく質の“質”に着目した研究です。私たちが食べる食品のたんぱく質

の“質”は、たんぱく質の消化、吸収まで考慮した「たんぱく質消化吸収率補正アミノ酸スコア(PDCAAS)」で評価することができます。最初の研究は、たんぱく質の“質”が低い朝食は高齢者の認知機能障害の発症率と関連しており、特に認知機能が低下した群では牛乳・乳製品の摂取量が少ないという結果でした。もう一つの研究は、たんぱく質の質が高い朝食は高齢者の筋力低下を防ぎ、生活の質の維持に重要であることを明らかにしました。

朝食に牛乳・乳製品を加えることで手軽にたんぱく質の質を高めることができます。ぜひ、朝食に牛乳・乳製品をどうぞ。

### あ と が き



Shuji Ikegami

一日のスタートは朝食から始まります。エネルギーと質の高いたんぱく質を補給して、健やかな身体づくりのために、正しい朝食習慣を身につけることが大切です。牛乳・乳製品は栄養

の密度も高く、たんぱく質の質も高いので、健康的な食習慣にきっとお役に立つはずですよ。

学術調査グループ 部長 池上 秀二

info@j-milk.jp

### 高 PDCAAS食品(質の高いたんぱく質群)



ACADEMIC RESEARCH Up date  
Vol.22、Vol.23(Jミルク)

Jミルク アカデミックリサーチ

