



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、暑い季節に向けて取り組んでおきたい「熱中症に強い体づくり」と、牛乳の主要な栄養素である「乳たんぱく質」を取り上げます。

今年もさらに暑くなる日本の夏。熱中症になりたくない…。熱中症に強い体をつくるにはどうすればいい？

A 運動 + 牛乳です！



今年も昨年に続いて猛暑が予想されており、熱中症で救急搬送される人は全国で年間10万人に迫る勢いです。熱中症にならないために、今から体の準備しておくことが大切です。熱中症に強い体とは、体内の熱を放出しやすい体質のこと。それには、暑さに体を適応させること、血液の量を増やすこと、第二の心臓と言われる足の筋肉を鍛えることが有効です。積極的に

屋外に出て、インターバル速歩などのややきつい運動の直後に牛乳を飲む習慣を続けると、血液量が増え、発汗速度や皮膚血管の熱放散が改善し、足の筋肉も増えることでさらに血流が改善することが実証されています。運動+牛乳の習慣を身につけることで、熱中症に強い体になるばかりでなく、体力や筋力もアップし日々の健康につながりますよ。

暑さに強い体をつくる3つのポイント

1 暑熱順化

暑熱順化できていない

- 皮膚の血管が拡張しない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分補給しても回復しない

暑熱順化できている

- 皮膚の血管が拡張しやすい
- 汗が多く、蒸発しやすい
- 塩分を失いにくい
- 水分補給で回復しやすい

2 血液增量

熱を運ぶための血液を増やす

3 足の筋肉ポンプを鍛える

足は「第二の心臓」
筋肉ポンプを鍛えて
血液を心臓に戻しやすければ
熱失神防止に役立つ

有効策は…

インターバル速歩 + 牛乳

速歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ行う運動する

ゆっくり歩き → 速歩き → ゆっくり歩き → 速歩き → ゆっくり歩き

運動後1時間以内(ゴールデンタイム)に牛乳を摂取

牛乳に含まれるアミノ酸と、消化されてブドウ糖に変わる乳糖(ラクトース)で疲労を効果的に回復

「ややきつい運動」を1日15分以上行う

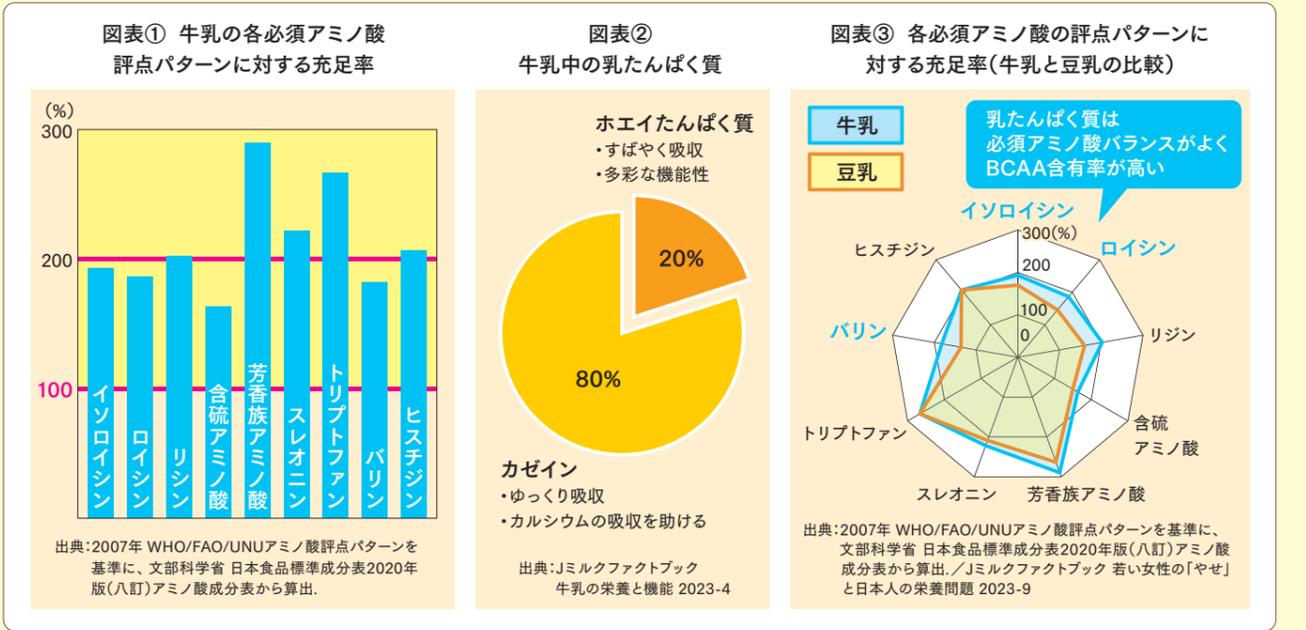
出典：Jミルクファクトブック 牛乳で熱中症対策2015

Q “乳たんぱく質”について教えて！

A 牛乳に含まれる良質なたんぱく質です！

たんぱく質の栄養価を考えると大切なのが「質」です。一般的に、卵、肉や魚、牛乳・乳製品などの動物性たんぱく質食品は、アミノ酸バランスが優れ、消化・利用効率も高い「良質なたんぱく質」です(図表①)。乳たんぱく質は、「カゼイン」と「ホエイたんぱく質」の2種類に大別できますが、両者の消化・吸収スピードが異なるという特徴があるため、豊かな栄養が余すことなく吸収・利用されや

すくなっています(図表②)。乳たんぱく質は、筋肉をつくる上で重要な働きをする「ロイシン」を豊富に含んでいます(図表③)。効率よく筋肉をつけるためには、1日3回の食事ごとに20gのたんぱく質を摂るのが効果的とされていますが、牛乳1杯(200ml)で6.8gのたんぱく質を摂ることができます。



図表①/図表③
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～

図表②
FACTBOOK 牛乳の栄養と機能
～2023年版～

あ と が き

Shuji Ikegami
Jミルク アドバイザー
池上 秀二
info@j-milk.jp

「ミルクの気になるギモン」のバックナンバーはこちら

Jミルク ミルクの気になるギモン

牛乳の日・牛乳月間のコンテンツ紹介

①リーフレット・ポスター「運動直後の牛乳」
②ロゴ・動画「運動してミルク？」

運動後の30分以内に必要なのは牛乳です!!

運動してミルク?

World Milk Day 6.1 JAPAN

詳細はこちら

Jミルク 愛してミルクツール