



牛乳乳製品を活用して健康長寿社会を達成しよう

折茂 肇 氏（公益財団法人 骨粗鬆症財団 理事長）

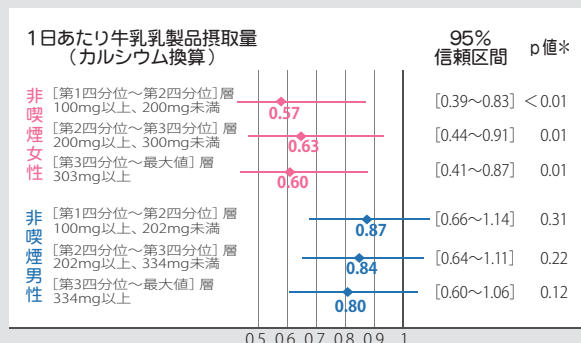
牛乳乳製品の摂取には、子どもから高齢者まで、年代によって異なる意義がある。まず成長期の子どものには、ピークボーンマス=最大骨量を増やす上で有効だ。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と他の食品よりも高く、骨の形成に欠かせないビタミンDも含まれているため、効率よく骨の成長を促すことができる。この時期に最大骨量を増やしておくことは、将来の骨粗鬆症の予防にもつながるので、積極的な牛乳摂取と運動を勧めたい。

く。摂取が多い人はメタボのリスクが低く、適正体重の人や適度な運動を行っている人では、牛乳乳製品の摂取で血圧がより低下することが研究で明らかになっている。

高齢期には、骨や筋肉の健康を維持してフレイル（虚弱）やサルコペニアを予防するだけでなく、認知症予防にも牛乳乳製品が効果的である。牛乳をよく飲む高齢者は骨量が多く、逆に高齢骨折患者の半数は牛乳の摂取習慣がないというデータがある。また牛乳乳製品の摂取量が多いほど認知症の発症リスクが下がり、特にアルツハイマー病の予防に効果があると、国内での疫学研究の結果も出ている。

牛乳乳製品は、子どもから高齢者まで各世代の健康維持に貢献する優れた食品である。健康長寿社会を達成するため、酪農乳業界は今後も牛乳乳製品の健康機能を発信し、食生活への位置付けを図っていく普及啓発が重要である。

牛乳乳製品摂取量が多い人はメタボの有病率が低い



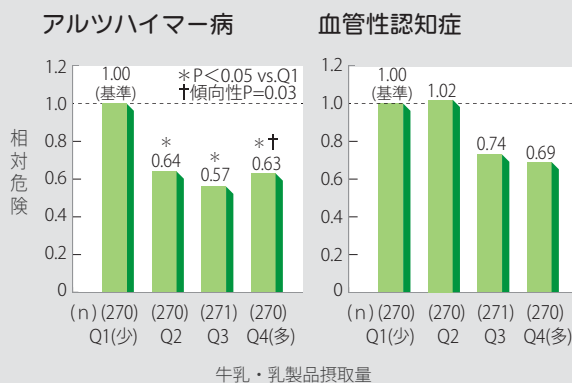
牛乳乳製品摂取量を四分位に分け、最小値～第1四分位点までの摂取量最小層（男性0～100mg未満/女性0～100mg未満）を1とした場合のオッズ比。メタボ発症に関係があるとされる、年齢、エネルギー摂取量、アルコール摂取量、運動量で調整。*オッズ比に関するWald検定。
上西一弘,ほか.日本栄養・食糧学会誌 2010; 63: 1519. より作成

若年女性は、牛乳乳製品など多様な食品を組み合わせ、バランスよく栄養を摂取し、適正体重を維持することが重要である。出生時体重が低いと、その子は将来、虚血性心疾患や糖尿病、メタボなどの発症リスクが上がる。一方で、妊婦の牛乳摂取量が多いと出生体重が増えるというエビデンスがある。牛乳乳製品の摂取は、次世代の健康につながると言える。

中年期における牛乳乳製品の摂取は、心血管疾患（虚血性心疾患、脳卒中）に予防的または中立的に働

牛乳乳製品の摂取量別にみた認知症の相対危険

（久山町男女1,081名、60歳以上、1988～2005年、多変量調整）



調整因子：年齢、性、低学歴、脳卒中既往歴、高血圧、糖尿病、総コレステロール、BMI、喫煙、飲酒、運動、食事性要因(総エネルギー、野菜、果物、魚、肉の摂取量)

Ozawa M, et al, J Am Geriatr Soc 2014;62 (7):1224-30, より作成