

朗報！

毎日の牛乳で高血圧を改善しよう！

最新研究で血圧 & 血糖改善効果を確認！

「メタボリックシンドローム指標に対する牛乳・乳製品長期摂取の効果の検討ランダム化比較研究」

研究対象：20～60歳のメタボリックシンドロームを有する非喫煙男性 200名

比較内容：摂取群 100名(1日牛乳400ml相当を摂取)・非摂取群 100名
※両群ともに栄養指導あり

摂取期間：6ヵ月

出典：Journal of Nutritional Science and Vitaminology 5:305-312, 2014



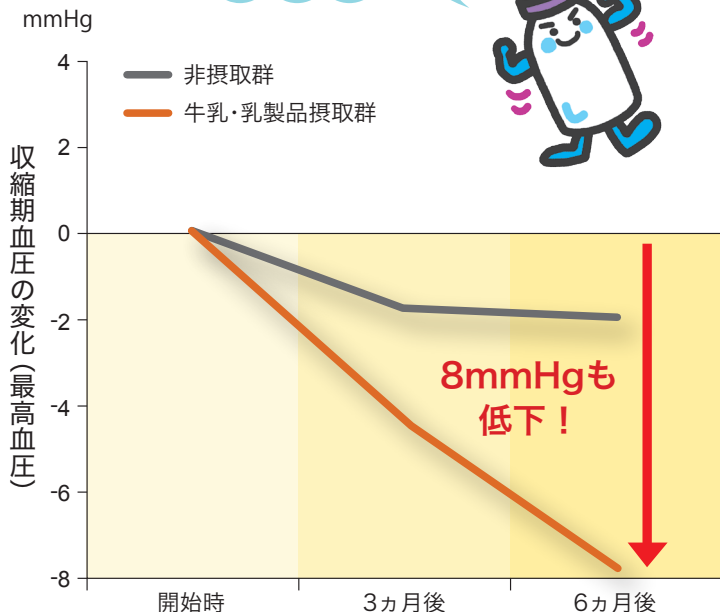
研究結果

① 運動の度合いで解析

週2回以上30分程度の運動*をしている人は牛乳を飲めば血圧が下がった

*ウォーキング相当

運動と牛乳で
血圧低下！

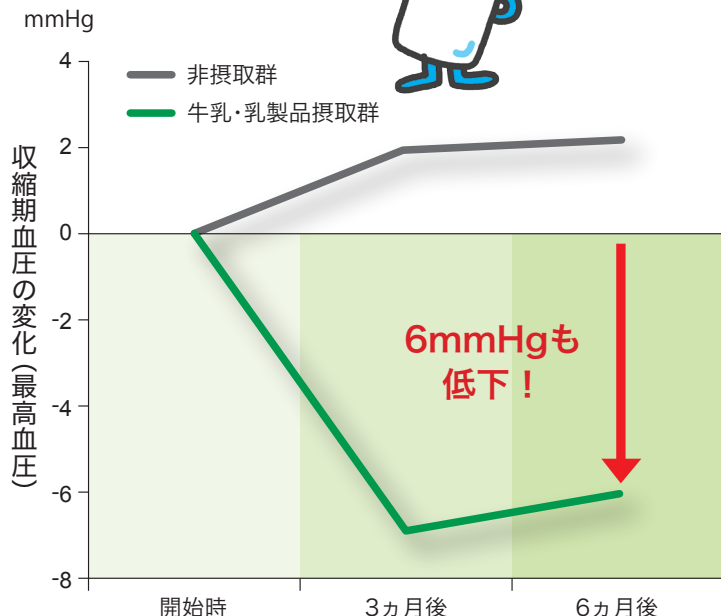


② BMIの度合いで解析

BMI 25未満の人は牛乳を飲めば血圧が下がった

牛乳摂取群は
血圧が低下！

血糖値も
低下！



男性50代・
女性60代の
5割以上が
高血圧！

あなたの血圧は大丈夫？ 心臓病や脳卒中を引き起こす 「高血圧」

高血圧は重病に至る「サイレントキラー」

高血圧は日本人に最も多い生活習慣病です。しかし、痛みなどのはっきりした自覚症状がないため、つい軽視されがちですが、放置しておくと狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、死亡や寝たきりになる重大な病気の引き金になります。高血圧は遺伝的素因に加え、喫煙や不規則な食生活、運動不足などが原因となります。特に食事の影響は大きく、食生活の改善こそが最も効果的な予防法です。

高血圧が引き起こす病気

脳

- 脳出血
- 脳梗塞
- くも膜下出血



腎臓

- 腎不全
- 腎硬化症



心臓

- 心不全
- 心筋梗塞
- 狭心症



血管

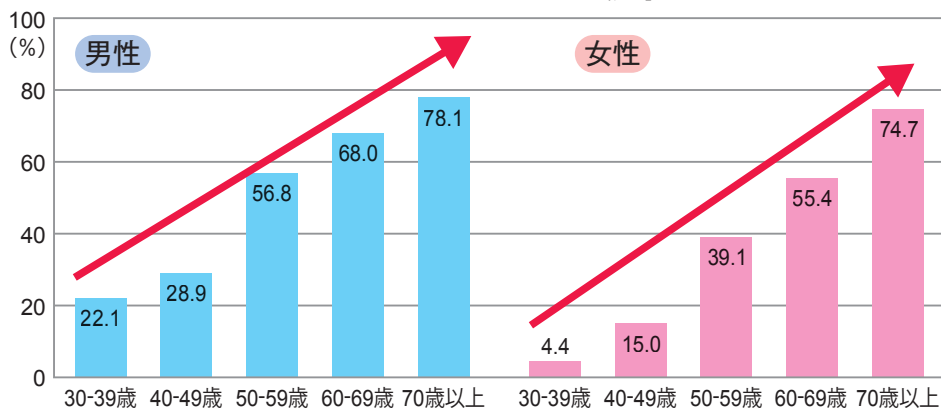
- 動脈硬化



若い頃からの予防が大事

高血圧は加齢によっても上昇しますが、若い世代も油断は禁物。若い頃から将来のリスクを減らす食生活を送ることが大切です。

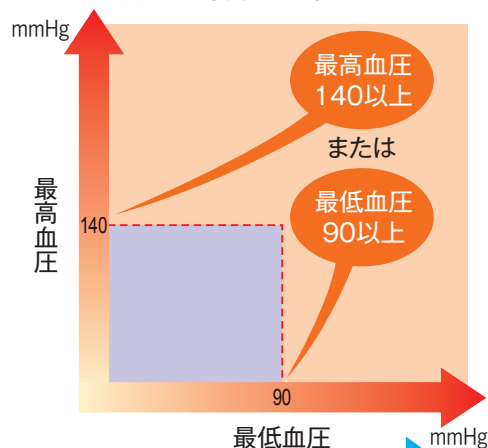
● 高血圧症有病者の割合 (30歳以上) ※厚生労働省平成23年度「国民健康・栄養調査」より



「高血圧症有病者」の判定 収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者

高血圧とは？

- ・ 拡張期血圧 (最低血圧) が90以上
または
- ・ 収縮期血圧 (最高血圧) が140以上



牛乳で高血圧の改善？

最新研究結果はこちら