



# わかってきた! 乳脂肪のオドロキの機能性



## 栄養素単体ではなく、食品全体でみると…?

栄養素単体  
では……



食品として  
みてみると…



牛乳の脂質は体に悪いもの、と思いませんか？ 特に、動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、ワルモノのように見られがちです。しかし牛乳・乳製品は、心血管疾患や脳卒中のリスクに対して予防的にはたらくことが多くの研究からわかってきました。

近年は、このように、特定の栄養素だけに着目するのではなく、さまざまな栄養素の集合体である「食品」としてとらえることが重要になってきました。なぜなら、食品は1つの栄養素でできているものではないので、いろいろな栄養素が複合的に作用したり、特別なはたらきをする場合があることがわかってきたからです。

## 「牛乳は太る」は、ウソ!

「牛乳は乳脂肪を含むため、カロリーが高く、太る」という声がありますが、本当でしょうか?

アメリカの大規模な研究で、牛乳は、乳脂肪の多い少ないにかかわらず体重増の原因にならないことがわかりました。しかも、乳脂肪に含まれる短鎖・中鎖脂肪酸は、体の中で燃焼しやすく、体脂肪になりにくい脂質です。コップ1~2杯の牛乳摂取で太ることはありません。



FACTBOOK「乳脂肪のすべて」p.10参照

## 生活習慣病の予防に貢献

日本での介入研究で報告されていますが、日本より牛乳・乳製品の摂取量が多い欧米の大規模な研究で、乳脂肪が生活習慣病の予防に貢献するという結果が続々と発表されています。

牛乳は動脈硬化や心血管疾患の原因にはならないことが示されました。また、日本人に多い脳卒中や、その予備軍である高血圧、糖尿病に対しては、予防的にはたらくことがわかってきました。

Janette de Goede et al. J Am Heart Assoc. 2016; 5e002787.  
Qin LQ et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2015; 24 (1): 90-100.



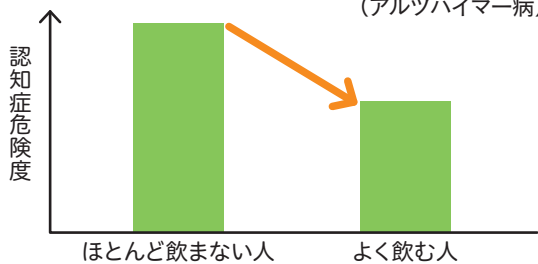
FACTBOOK「乳脂肪のすべて」p.11参照

## 認知症の予防効果を確認

日本人を対象にした大規模な研究で、牛乳・乳製品をとる習慣に認知症の予防効果が確認されました。また、牛乳・乳製品を毎日コップ1杯弱摂取することによって、認知機能の低下リスクが15%も抑制されるという結果も示されました。

牛乳・乳製品の摂取量と認知症発症

(アルツハイマー病)



Ozawa M, et. al. J Am Geriatr Soc. 2014; 62:1224-1230.

これらについては乳脂肪中の短鎖・中鎖脂肪酸との関連性が報告されており、今後の研究結果に期待が高まっています。

FACTBOOK「乳脂肪のすべて」p.12~13参照

## 注目の反すう動物トランス脂肪酸

健康に悪いとされる硬化油中のトランス脂肪酸ですが、反すう動物由来のそれは脂肪酸組成が大きく異なり、むしろプラスの効能が証明されるバクセン酸や共役リノール酸が多いのが特徴です。心血管系危険因子の大半に有害な影響はなく、体脂肪減少効果が示されています。疫学研究では、がんの発症抑制に関連するとの報告もあります。



FACTBOOK「乳脂肪のすべて」p.14~15参照

● 乳脂肪の栄養やオドロキの機能について、もっと詳しく知りたい方は……

『FACTBOOK 乳脂肪のすべて』

**j-milk** 一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

2019年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

監修／桑田有（人間総合科学大学大学院 教授） 2020.03発行

