

# 生理活性の変化に対する牛乳乳製品の栄養学的考察

茨城県健康科学センター センター長 細谷 憲 政

## 1 はじめに

近年、骨粗しょう症などとの関連をはじめとして、高齢者の健康と牛乳・乳製品との関係が注目されているが、牛乳・乳製品の摂取と日頃実行している健康行動、自覚的な健康状態との関連について、興味ある知見を得たので報告する。

## 2 対 象

平成3年11月から平成4年3月に茨城県内の大宮、銚田、古河、下館、竜ヶ崎の5保健所で行われた老人保健法に基づく総合健診（県民ミニドック）受診者のうち、60歳以上の者988人（男：458人平均年齢65.9±4.8歳、女：540人平均年齢65.0±3.9歳）を対象とした。

## 3 方 法

上記の健診会場において、現在の健康状態とそのライフスタイルとの関連について、アンケート調査を実施した。アンケートは原則として自記式とし、それが不可能であったものについては同一のアンケートの読み上げによる聞き取りを行った。その調査項目のうち、牛乳・乳製品の摂取状況及び日頃、実行している健康生活習慣、自覚的健康度について解析した。すなわち、(1)牛乳・乳製品の摂取頻度、(2)牛乳・乳製品との健康生活習慣との関連、(3)牛乳・乳製品と自覚的健康状態との関連について解析した。独立性の検定には、カイ2乗検定を行った。

## 4 結果及び考察

### (1)－1 牛乳の摂取頻度（表1）

対象者が60歳以上と比較的高齢であったにも関わらず、牛乳を「毎日飲む」と答えたものが男女計で46.4%であった。一方、「飲まない」と答えたものが21.5%あ

り、習慣的に毎日牛乳を飲む群と全く習慣のない群とに分かれる傾向が見られた。また、男女間で摂取頻度に有意の差が見られた ( $p < 0.01$ )。すなわち、男性に比して女性が牛乳摂取頻度が高い者が多い傾向が見られた。なお、調査実施年度及び質問形式、選択肢が異なるので直接の比較はできないが、厚生省が行った平成元年国民栄養調査<sup>1)</sup>によると、60歳以上の男女の牛乳摂取状況は「良く食べている」31.4%、「普通」38.1%、「ほとんど食べていない」30.6%であり、今回の調査対象地域においては、全国に比して牛乳の摂取頻度が高いものと考えられた。

#### (1)－2 乳製品の摂取頻度 (表2)

毎日のように食べると答えた者は10.9%であった。また、食べないと答えた者が32.0%であった。また、男女間で摂取頻度に有意の差が見られた ( $p < 0.01$ )。すなわち、牛乳摂取と同様に、男性に比して女性が乳製品摂取頻度が高い者が多い傾向が見られた。なお、本調査においては、乳製品としてバターとヨーグルトというように食品としての性質がかなり異なるものが混在していることが考えられ、今後の調査では、その点に留意する必要があると思われた。

#### (2)－1 牛乳と健康生活習慣との関連 (表3)

牛乳の摂取状況と表4に示す健康習慣のうち、「うす味のもの食べている」、「栄養のバランスのとれた食事をしてる」の2項目に有意の関連が見られた ( $p < 0.05$ )。すなわち、牛乳を摂取していない者の群に比して、牛乳を摂取している者の群に、これらを選択した者の割合が多かった。これは、牛乳を摂取している者は、食事全体に気を配っている者が多いことを示しているものと考えられ、牛乳という食品が、摂取者の意識の上で、栄養状態を良く保つために役立つ食品として捉えられていることを示唆しているとも考えられる。

#### (2)－2 乳製品と健康生活習慣との関連 (表3)

乳製品の摂取状況と「うす味のもの食べている」、「栄養のバランスのとれた食事をしてる」、「7－8時間以上寝ている」の3項目との間に有意の関連が見られた ( $p < 0.05$ )。前2項目については、牛乳を摂取している群のほうが、牛乳を摂取していない群よりもこれらを選択した者の割合が多かった。これは、牛乳の場合と同じく、乳製品を摂取しているものは、食事に気を配っているものが多いことを示

していると考えられる。また、これらと逆に、乳製品を摂取していない者のほうが、乳製品を摂取しているものよりも「7-8時間以上寝ている」を選択した者の割合が多かった。この結果は、健康に注意を払っている者の中でも、食事に関して注意を払う群と、睡眠時間に注意を払う群とは性質が異なることを示唆しているとも考えられるが、これはさらに他の面からの検討を要する課題である。

表1 牛乳の摂取頻度

	(1) 毎日飲む	(2) 2日に1回	(3) 週に1-2回	(4) 飲まない
男 (n=458)	41.5%	11.4%	23.4%	23.8%
女 (n=539)	50.7%	15.2%	14.7%	19.5%
計 (n=997)	46.4%	13.4%	18.7%	21.5%

表2 乳製品の摂取頻度

	(1) 毎日食べる	(2) 2日に1回	(3) 週に1-2回	(4) 飲まない
男 (n=455)	8.8%	11.2%	41.8%	38.2%
女 (n=535)	12.7%	15.8%	44.7%	26.7%
計 (n=990)	10.9%	13.7%	43.3%	32.0%

表3 健康生活習慣の実行度 (%) と牛乳・乳製品の摂取との関連

生活習慣項目	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
牛乳摂取群	55.8	67.2	84.9	57.3 <sup>*</sup>	57.5	47.0 <sup>*</sup>	24.7	42.5	58.6	46.9	81.2
非摂取群	53.7	69.2	80.8	47.2 <sup>†</sup>	52.8	33.2 <sup>†</sup>	20.6	38.8	54.2	43.0	77.1
乳製品摂取群	55.3	65.1 <sup>*</sup>	85.0	57.7 <sup>*</sup>	57.5	47.7 <sup>*</sup>	23.2	42.4	58.3	46.2	81.0
非摂取群	55.8	72.6 <sup>†</sup>	82.0	49.8 <sup>†</sup>	54.3	36.3 <sup>†</sup>	24.6	39.8	56.2	45.1	79.2

\*p<0.05

表4 健康生活習慣項目と牛乳・乳製品の摂取との関連

- |                                    |
|------------------------------------|
| (1) 決まった時間に寝る                      |
| (2) 7-8時間以上寝ている                    |
| (3) 食事は規則正しく朝、昼、夕にとっている            |
| (4) うす味のを食べている                     |
| (5) 腹8分目にしている                      |
| (6) 栄養のバランスのとれた食事をしている             |
| (7) 定期的に運動をする                      |
| (8) 怒ったり、興奮しないようにしている              |
| (9) 休養をとって無理をしないようにしている            |
| (10) 物事にこだわらないようにしている              |
| (11) できるだけ身体を動かして、自分でできることは自分でしている |

### (3)－1 牛乳摂取と自覚的健康状態との関連 (表5)

牛乳摂取の有無と自覚的健康状態との関連を見たが、有意差は見いだされなかった。これは、(2)－1の考察からすると、一見期待に反する結果のようにも思われるが、一方、同じ調査において、納豆摂取と自覚的健康状態との間に有意の差が見られている<sup>2)</sup>ことをも考慮すると、牛乳という食品は、自覚的な健康状態が良好な人で、積極的に栄養のバランスを考えた食事をする人達に摂取されるのみならず、自覚的健康状態の悪い人にも、健康状態を改善するための手段として摂取されている可能性が考えられる。

### (3)－2 乳製品の摂取と自覚的健康状態の関連 (表5)

牛乳摂取の有無と自覚的健康状態との関連を見たが、有意差は見いだされなかった。

表5 牛乳・乳製品の摂取と自覚的健康状態の関連

		現在の自覚的健康状態	
		(1)よい、ふつう	(2)よくない
牛乳の摂取	週1－2回以上(n=782)	89.1%	10.9%
	飲まない (n=214)	90.7%	9.4%
乳製品の摂取	週1－2回以上(n=673)	90.0%	10.0%
	飲まない (n=417)	91.4%	8.6%

## 5 まとめ

以上の結果、現時点においては、牛乳は、栄養のバランスを考えて、積極的に健康状態を改善する手段として利用されていることが明かになった。

今後、さらに、基本健康診査の検査結果データと牛乳・乳製品摂取との関連についても解析し、検討を加えたい。

## 文 献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：国民栄養の現状、平成3年版。
- 2) 高橋征子、富田拓他：納豆摂取と健康状態との関連についての考察。  
第51回日本公衆衛生学会総会抄録集、1992、東京（印刷中）