

## “牛乳でおなかゴロゴロ”するのはなぜ？ 「乳糖不耐」でファクトブックとQ&A 集作成

一般社団法人Jミルクは、“牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする”という人のために、ファクトブック「よくわかる！乳糖不耐」と、より分かりやすく要約した「牛乳を飲むと『おなかがゴロゴロ』が気になる人のためのQ&A」を作成し、ホームページで公開しました。こうしたことを実感されているご本人はもちろん、医療や栄養指導関係の専門家、研究者、実務担当者や報道関係者らに広く活用していただくことを想定しています。

Jミルクが4月に行った「新型コロナウイルスの影響に関する食生活動向緊急調査」によると、牛乳、ヨーグルト類、チーズ、バターについて「飲食したり利用したりする機会(回数)が増えた事情(気持ちや理由)」として、全体的に「栄養強化」「免疫力・抵抗力強化」「健康増進」「食事(調理)で利用」が上位を占めました。栄養バランスに配慮して、多めにとるようにされていることが分かりました。ただ、牛乳・乳製品は健康に良いと頭では分かっているにもかかわらず、実際の飲用量の増加に結びついていないことが、特に20代でみられました。この理由にははっきりとは分かりませんが、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたりするので、避けている人が多いのかもしれない。

### ストレスなどが“おなかゴロゴロ”の要因の場合も

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする原因はいくつか考えられますが、そのうちの一つに「乳糖不耐」があります。本来は小腸にある乳糖分解酵素で消化吸収されるべき「乳糖」が小腸で消化吸収されず、大腸に達してしまうことで、下痢などの症状が引き起こされるものです。

乳糖は母乳にも含まれていて、赤ちゃんの頃は、乳糖分解酵素が十分に作られるのですが、大人になるとほとんど作られなくなってしまいます。これは自然な生理現象で、病気ではありません。ただ「牛乳を飲んでおなかがゴロゴロする」という症状の原因は、乳糖不耐以外にも、ストレスなどで下痢などの症状が引き起こされる「過敏性腸



症候群」なども考えられ、一つに絞り込めないこともあります。

そんな「牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人」が牛乳を飲めるようになるためにはどうしたらいいのか。「飲み続け腸内環境を整える方法」があるということが分かってきました。

## 乳糖不耐は少量から増やして改善も

Jミルクは、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしてしまう人を対象に、東京女子医科大学と、その原因を探る研究を進めてきました。研究では、徐々に牛乳を飲む量を増やした場合、どのくらいのおなかが違和感なく牛乳を飲めるようになるかも試験しています。少量から飲み始めた牛乳を少しずつ増やし、8週間で100～200mlまでおなかがゴロゴロせずに飲めるようになった人は、全体の9割に上りました。その理由は、まだ仮説段階ではありますが、乳糖を分解できる腸内細菌が大腸で少しずつ増え、腸内環境が整ってきた可能性があります。乳糖不耐の場合、乳糖が小腸で分解されずに大腸に行くことで、下痢などの症状が引き起こされます。まだはっきりしたことは分かりませんが、大腸にいる乳酸菌やビフィズス菌など、乳糖を分解できる菌がいれば、腸内環境が整い、下痢などの症状を抑えることができると考えられます。このことをはっきりさせるには、さらなる研究が必要です。

おなかがゴロゴロしない量の牛乳を飲み続けることで、200ml程度まで飲めるようになることが分かりました。すぐにでも牛乳・乳製品をとりたいという方は、乳酸菌によって乳糖が少し分解されているヨーグルトから始めたり、少しでも腸への刺激を抑えるためにホットミルクで飲む、あるいは、少量ずつ分けて飲む、料理やお菓子、デザートなどに利用するなどして、栄養バランスの良い食生活の欠かせない食材として利用してみてください。

以 上

※ファクトブックおよびQ&Aは、Jミルクホームページ (<https://www.j-milk.jp/>) に掲載しています。

【本件に関するお問い合わせ先】  
一般社団法人Jミルク  
マーケティンググループ 池上  
東京都千代田区神田駿河台2-1-20 お茶の水ユニオンビル5階  
電話：03-5577-7494  
Email：s-ikegami@j-milk.jp