



よく尋ねられる質問 FAQ

一般の方へ

乳糖不耐症

乳糖とは？

乳糖は乳および乳製品のなかに自然に含まれる糖類です。

乳糖不耐症とは？

乳糖不耐症とは腸内のラクターゼが不十分なために起こる消化器系の疾患を指します。ラクターゼは乳糖を分解するのに必要な酵素です。

乳糖不耐症ということは、あらゆる乳および乳製品を避けるべきですか？

いいえ。多くの場合、乳糖が全くない食事を摂ることは不要であり、栄養的に賢明でもありません。乳糖不耐症を患っている人の大半は、症状を示すことなく牛乳を一日に2杯、朝晩に1杯ずつを飲めるといった研究結果があります。同様に、乳糖不耐症を患っている人の大半は、特有の症状を示すことなく（乳糖が乳酸菌により分解されている）ヨーグルトと（乳糖をほとんど含まないか全く含まない）熟成チーズを食べることができます。

乳および乳製品は、カルシウムやその他栄養素の素晴らしい源泉です。カルシウムは強い骨の発達と維持に必要です。乳および乳製品を放棄した人はカルシウムの摂取量が所要量よりもはるかに少なくなり、骨粗鬆症、高血圧およびある種の癌など慢性病のリスクを高めます。乳糖不耐症の症状が極端に厳しい場合、他の食物からこれらの栄養素を十分摂る方法を栄養士に相談してください。

補助食品（サプリメント）やオレンジジュースのような強化飲料からカルシウムを取れているので、なぜ乳および乳製品に関心を持つ必要があるのですか？

牛乳はカルシウム、たんぱく質、マグネシウム、リン、亜鉛およびビタミンA/Dのような重要な栄養素を含むだけでなく、これらの栄養素の吸収性が高い形態になっています。おまけに、乳および乳製品にはその他の健康によい成分が含まれている可能性を示す新しい研究があります。乳および乳製品から利用できる独特な「栄養素の総体」の提供という点で、強化食品やサプリメントは比較になりません。

乳糖不耐症を患う人にお奨めのチーズは？

熟成チーズは乳糖を全く含まないか、ほとんど含んでいません（乳糖排除工程やチーズ熟成中の乳糖分解）。したがって、乳糖不耐症を患う人が特有の症状を示すことな



IDF 栄養ホームページ <http://www.idfdairynutrition.org/Public/FAQPage> より

くこれらのチーズを食べることができるのです。

なぜ乳糖不耐症を患う人がヨーグルトを消化することができるのですか？

大きな理由はヨーグルトに生息する乳酸菌が乳糖を「前もって消化」してくれるからです。他の重要な要因は、たとえば、ヨーグルトの堅さ（やわらかさ）です。

乳糖不耐症を患うと、山羊の乳および乳製品を食べることができますか？

乳糖不耐症を患う人は乳糖を消化することができません。乳糖はあらゆるタイプの乳（山羊乳だけでなく綿羊乳および牛乳も）に自然と存在するものです。乳糖不耐症を患う人は、乳糖を消化するのに必要なラクターゼという酵素が不足しています。乳糖への耐性は個人により異なります。一般的に、牛乳、山羊乳もしくは綿羊乳のいずれかから作られた熟成チーズやヨーグルトであれば、体がほどよく受けいれます。

成人が乳糖不耐症を患うことがよくありますか？

自分が「牛乳や乳糖に耐性がない」と感じる大人がいます。このような感覚的なリスクのために、結果としてカルシウム不足に陥り、骨の病気、特に骨粗鬆症のリスクを自ら高める人がいます。しかしながら、二重盲検プラセボコントロール試験で多くの人は自分の診断が正しくないことが示されました。不快な腸症候群が診断ミスを引き起こしました。

自分が乳糖不耐症だと分かる方法は？

異なる医学的な診断試験（耐性試験、遺伝試験など）があります。最も頻繁に用いられる試験には水素呼吸試験があります。乳糖溶液（通常摂取量よりもはるかに多い約50gの乳糖）を飲んだ後、被験者は小型機械に呼吸を排出します。乳糖不耐症の場合、乳糖の発酵によって大腸で産生された水素が血中に吸収され肺で脱気されます。肺から排気された水素の量は乳糖を摂取した後の数時間では急激に増えます。

牛乳を飲むとガスをもらい膨張感を持ちます。これは牛乳アレルギーということでしょうか？

本当の牛乳アレルギーは大変まれです。子供の約1～3%だけが牛乳アレルギーを経験しますが、成長とともに3歳までには牛乳アレルギーから脱却します。成人ではさらに低い発生率となります。牛乳アレルギーではなく穏やかなレベルの乳糖不耐症である可能性があります。試しにこれまでよりも少ない牛乳を飲んで、乳糖を消化する自分の「閾値」を探ってみることで。

牛乳アレルギーと乳糖不耐症を区別することがなぜそれほど重要ですか？

牛乳アレルギーと乳糖不耐症を区別することは、これら2つの病気に奨める食事が異なるので重要となります。

- アレルギーの場合、食事から全ての乳および乳製品を排除すべきです
- 乳糖不耐症の場合、乳および乳製品は許容できます。摂取できるレベルは個人の閾値により異なります。



IDF 栄養ホームページ <http://www.idfdairynutrition.org/Public/FAQPage> より

食品アレルギーが乳糖不耐症を呼び込むことがありますか？

腸内粘膜の炎症により食品アレルギーが二次的なラクターゼ欠乏症を引き起こすことがあります。二次的なラクターゼ欠乏症は腸内絨毛の萎縮から生じる時にセリアック病でも起こります。乳たんぱく質アレルギーの場合にも発生します。乳糖不耐症は、コントロール集団の3%に比較して、乳たんぱく質アレルギー症をもつ子供においても14%の割合で観察されます。アレルギー性炎症が減るとラクターゼ活性が回復します。

乳糖がアレルギーを呼び込むことがありますか？

一般的に、乳糖への反応は不耐症と関連しますが、アレルギーとの関連性はありません。しかし、乳糖が純糖であることは滅多にありません。乳糖が乳たんぱく質で汚染されていると、牛乳たんぱく質にアレルギー性が高い子供のアレルギー反応を惹起することがあります（牛乳たんぱく質に対するアレルギーの閾値は μ グラムのレベル）。乳糖、乳および乳製品の表示を義務化すると、食事にこれらの成分が含まれていないかを見極めることができます。

乳児期を過ぎて乳および乳製品を摂れない人種集団がいないですか？

アフリカ系アメリカ人やアジア系アメリカ人の中には乳糖不耐症の発症率が高い集団がいますが、必ずしも乳および乳製品を全て避けるべきということでもありません。ライフサイクル全体を眺めて、幸いなことに多種多様な乳および乳製品（飲用乳、チーズ、ヨーグルトおよびアイスクリーム）の栄養学的な特質をうまく利用できればよいのです。

牛乳をうまく消化できない人に実用上のアドバイスは？

- 空腹の胃に牛乳*を飲むことを避ける、大量の牛乳を一気に飲むことを避ける
- 時間をかけてゆっくり飲む
- 同時に他の食べ物を摂る
- 料理に牛乳を混ぜる（マッシュポテト、米、セモリナ小麦など）
- ヨーグルトや熟成チーズを好んで摂る
- さもなくば本当に困っている人には、乳糖を含まない市販の牛乳やラクターゼを含む薬用調整品を利用する

*胃排出速度が遅いことから、全乳のほうが脱脂乳よりも耐性が高いと言えます。

仮訳：JIDF事務局

编者注：仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。