



IDFホームページ/<http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

*IDF*文書を*JIDF*事務局が翻訳

IDFファクトシート2012年12月

乳製品 — 栄養で世界に貢献

乳製品は健康に必要とされる様々な栄養素を供給します

推奨する栄養素は何ですか？

正常な成長と健康維持のために、私たちは多様な栄養素を必要としています。各国の政府機関が人の栄養所要量を定めています。これらの所要量は年齢や性別により異なります。各国の政府機関や酪農乳業団体に所要量をお尋ねください。

エネルギーと栄養素の所要量を満たすもっとも容易な方法のひとつは、多種多様な食品をバランスよく食べることです。過剰なカロリーを摂取することなく必要な栄養素をすべて摂ることが大切です。食事のアドバイスはときに混乱をもたらすことがあります。なにが食べられるか、なにを食べるべきかを問うよりも、何を食べてはいけないということに重点をおきがちです。つまり何を食べ、選択した食品に含まれる栄養素がなんであるかの判断を難しくさせるのです。このファクトシートでは、乳製品を健康でバランスのとれた食事に取り入れることが、必要な栄養素を摂取する上でいかに大切かを簡単に説明します。

乳製品は栄養豊かな食品です。牛乳、チーズ、ヨーグルト、脂肪の少ない鶏肉、魚類、卵類、豆類、ナッツ類、色彩豊かな野菜や果物、および全粒穀類のような栄養豊かな食品は、それらの食品がもつエネルギー量に比べて体が必要とする多くの栄養素を供給してくれます。食事に乳製品を加えることの重要性は、世界の食事推奨事項に乳製品が採用されているという事実で反映されています。

食事に乳製品を取り入れることが栄養素摂取にどのように貢献しますか

I D F ホームページ / <http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

牛乳、チーズおよびヨーグルトがカルシウムを含むことは大抵の人が知っています。実際、乳製品は世界的に見渡しても主要なカルシウム源です。少し例示すれば、乳製品は品質の高いたんぱく質、炭水化物、多様な脂質、多くのビタミンAおよびB群（B₁₂やリボフラビン）およびミネラル（カリウム、マグネシウム、亜鉛およびヨウ素）も供給してくれます。言い換えれば、乳製品を一口食べることで一連の独特な栄養素を供給してくれるのです。これらの栄養素はすべて体内で重要な機能を発揮します。次の表を参照してください。

栄養素の機能

栄養素	体内における機能
たんぱく質	たんぱく質は体に燃料を供給しますが、より重要なことは成長に不可欠な栄養素ということです。骨の健康と筋肉の構造維持と健全な作用に不可欠です。たんぱく質は皮膚と髪の毛の健康にも重要です。乳たんぱく質は有効な量のアミノ酸すべてを含む良質のたんぱく質です。
炭水化物	炭水化物は体が消費するもっとも一般的なエネルギー源です。乳中の炭水化物は乳糖と呼ばれる自然な糖類です。乳糖とその派生物質が体のなかで発揮する機能はエネルギー供給以外にもあります。たとえば、乳糖はミネラルの吸収という役割を果たしています。乳糖は新生児の脳にエネルギーを供給する唯一の炭水化物です。
脂質	脂質は必須栄養素です。脂質は健康的な皮膚と髪の毛を維持し、衝撃から体の臓器をまもり、体温を維持し、細胞の健康的な機能を促進するのに重要な役割を果たします。脂質は体のエネルギー源となるほかエネルギー貯蔵倉庫としても活躍します。ある種のビタミンービタミンA、D、EおよびKーは油溶性であり、脂質との関連で吸収、運搬および利用されます。乳製品の脂質は異なる400個の



IDFホームページ/<http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

	脂肪酸を食事に供給し、その多くは体内で重要な役割を担います。
ビタミンA	ビタミンAは、免疫系を強化し、通常の視力、皮膚の維持、体の内面の維持や生殖機能の保持に重要です。妊婦はビタミンAを過剰に摂取しないように注意することが大切です。
ビタミンB ₁₂	ビタミンB ₁₂ は赤血球の生産、健康な神経系の維持、摂取した食品からエネルギーを取り出すこと、葉酸の体内処理にとって重要です。ビタミンB ₁₂ の欠乏はビタミンB ₁₂ 欠乏性貧血症を生じさせます。乳製品は食事におけるビタミンB ₁₂ の主な栄養源です。
葉酸	葉酸はいくつかの重要な機能を有しています。葉酸はビタミンB群のビタミンであり、ビタミンB ₁₂ と協働して健康な赤血球細胞を形成し、胎児の二分脊椎のような欠損リスクを減じます。葉酸の欠如は葉酸欠如性貧血症を引き起こします。
チアミン	チアミンはビタミンB群のビタミンで、神経組織と筋肉組織の健康状態を維持し摂取した食品からエネルギーを取り出す役目を担っています。
リビフラビン	リビフラビンはB群のビタミンで健康な皮膚、目、神経系を維持するのに重要です。このビタミンもエネルギー生産に関与しています。リビフラビンは葉酸塩を葉酸に転換する作用があるので赤血球細胞の形成を援助します。
カルシウム	体内でのカルシウムの役割は骨と歯の構造にあります。しかし、この役割だけが唯一の機能ではありません。カルシウムは神経と筋肉にも重要であり、消化系における役割もあります。
ヨウ素	ヨウ素は甲状腺ホルモンの重要な構成物です。これらのホルモンは細胞や代謝系の健康保持を促進します。

I D F ホームページ / <http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

マグネシウム	マグネシウムは摂取した食品からエネルギーを取り出す作用を促進します。骨や歯の健康に役割があります。
リン	リンは強い骨と歯の形成を促進します。体内のエネルギー貯蔵に関与します。
カリウム	カリウムの重要な役割は体液のバランスを管理し血圧と筋肉の調節機能を促進します。
亜鉛	亜鉛は新しい細胞と酵素をつくり、炭水化物と脂質の代謝、傷の治療を促進します。

乳は大きな水分の供給源ともなります。水分補給する際の有効な選択肢となります。また電解質として知られる、乳中のミネラル分も運動後の水分補給に良好な選択肢となります。乳中の炭水化物やたんぱく質は運動後の回復を促進するという科学的な根拠もあります。

わたしたちは栄養要求を満たせていますか？

多くの国々で実施された食事調査によれば、様々な栄養素すべてに対する必要摂取量を満たしていないひとが沢山いることが明白になりました。ある栄養素はその他の栄養素よりも懸念されますが、どの栄養素が問題視されるかは国によりバラツキがあります。しかし、世界的にはカルシウム、リビフラビンおよびビタミンDの所要量を満たさないひとに問題があります。子供、十代の児童、若い成人女性が特にこれらの栄養素に欠乏リスクを多く抱えています。

乳製品抜きで栄養的に適正な食事をとることができますか？



IDFホームページ／<http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

乳製品にアレルギー症状を呈する場合や乳糖不耐症のために、比較的少数の人が乳製品を摂ることができません。極端な菜食主義者など、乳製品を摂取できるが乳製品を忌避する選択をする場合もあります。

乳製品を避ける人の食事を栄養面から適格性を分析した研究者によれば、菜食ベースの食事から栄養的に適正な食事をとることは可能であるが非常に難しいことが分かりました。特に、子供において問題が多いということでした。乳製品を忌避する人間にとって、乳製品のない食事の組み立ては、たいていの人間よりもより多くの栄養知識を必要とされます。必須栄養素を摂りはぐれるリスクが多くなります。例えば、極端な菜食主義者（ビーガン）では、ビタミンB₁₂欠乏を予防するために工業的に強化された食品やサプリメントが必要となります。

医学的に乳たんぱく質アレルギーと診断された人は通常、栄養士の資格をもつ者からどの食品を摂るべきか、適切なサプリメントの量に関する助言を受けるので、乳製品を摂らなくても栄養素不足になりません。しかしながら、乳製品を忌避するものは大抵、そこまでの支援や助言を受けないので、結果として、その人の食事が栄養的に貧弱になるのです。たとえば、菜食主義者はビタミンB₁₂欠乏症になってしまいます。その理由はこのビタミンは動物由来しかありえないので、かれらの食事から摂取できない以上サプリメントに頼る以外に方法がないからです。

大規模な米国の調査研究によれば、牛乳を飲まない人よりも、白物牛乳、フレーバー付き乳飲料を飲む人はカルシウム、マグネシウム、カリウム、リンおよびビタミンAをより多く摂取していることが分かりました。ほかの研究においても、乳製品のような動物性食品を少しでも植物性食品に加えることによって食事の栄養的な適性が格段に向上することが示されています。

乳製品の推奨量を満たしていますか？

乳製品の豊かな栄養的な品質は、世界中の食事推奨量の中核に乳製品を据えています。残念ながら、乳製品の消費量に関するガイダンスがある国々では、国民が推奨量を満たせていないのが現状です。多数の国民食事調査によれば、乳製品の推奨量を取れていない人は高い割合で、多くの栄養素に係る推奨量を取れていないことが分かりまし



I D F ホームページ / <http://www.fil-idf.org/> ファクトシートより

た。乳製品の摂取量を少しでも上げることにより、カルシウム、たんぱく質の品質や様々なビタミンやミネラルのような栄養素の摂取に好ましい栄養を与えることを思い出してください。

乳製品と環境

乳製品は環境的に観点からも有効な選択です。生産に伴う環境コストに対して高い栄養価値を提供するからです。全ての食糧生産は環境コストを伴うものですが、とりわけ世界中の酪農乳業がなるべく環境に優しいだけでなく栄養価が高く経済的な生産となるように努力しています。乳製品は間違いなく環境に優しい食品の仲間だと言えます。

酪農乳業が環境保護に頑張っていることについてもっと知りたい向きは、www.dairy-sustainability-initiative.org をご覧ください。

最後に

私たちが健康を維持するために必要な栄養素については十分認知され広く推奨されていますが、これらの栄養素の推奨量は全ての国で必ずしも同じではありません。例えば、カルシウム摂取推奨量が他の国よりも高い国があります。このことは栄養所要量を満足させようと努力する人を混乱させることとなります。多くの国には、政府の健康機関が定めた栄養推奨量を伝える酪農乳業団体があります。乳製品から何パーセントの推奨量が摂取できるかも伝えています。

貴国の酪農乳業団体を見つけるには www.idfnutrition.org にログオンし、Dairy Nutrition と You button をクリックし Dairy Nutrition Network で貴国を選択してください。

翻訳：J I D F 事務局

編者注: 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。