



国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



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 事務局が仮訳

IDF ファクトシート 2012 年 12 月

栄養価の高い乳製品

乳、ヨーグルトおよびチーズなどの乳製品は、私たちの健康を保つために一連の多様な栄養素を与えてくれる栄養豊かな食品です。

栄養豊かな食品とは？

私たちは皆、年齢に拘わらず体の燃焼と健康を維持するために様々な栄養を必要としています。栄養豊かな食品を食事の基本とすることは健康を保つうえで大切です。

牛乳、チーズ、ヨーグルト、赤身の鶏肉、魚介類、卵、豆類、ナッツ類、多くの色彩豊かな果物や野菜および全粒穀類のような栄養豊かな食物は、含まれるエネルギー量に比較して多くの栄養素を体に与えてくれます。

健全な体重を維持することが健康づくりに大切なことです。過剰体重や肥満は多くの疾病に罹るリスクを増やします。したがって過剰のカロリーを摂取することなく栄養素を取り入れることが大切なことです。

乳製品がもたらす栄養素とは？

栄養豊かな乳製品は、私たちの食事に不可欠で広範な栄養素をもたらしてくれます。世界中の食事推奨事項に含まれることから乳製品の重要性が分かります。実際、多くの人が乳製品抜きで栄養所要量を満たすことを難しいと見ています。

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多くの人が知っています。実際、乳製品は世界中の食事のなかでカルシウムの重要な供給源です。一方、乳製品は高品質のたんぱく質、炭水化物、一群の脂肪酸、ビタミンやミネラルも供給します。



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

少し例示すると、ビタミンとしてビタミンAおよびビタミンB₁₂やリボフラビンといったビタミンB群、ミネラルとしてカリウム、マグネシウム、亜鉛およびヨウ素があります。わずかな乳製品で広範囲な独自の栄養素を摂ることができます。これらの栄養素はすべて体のなかで重要な機能を発揮します。このことを簡単に説明した2頁の表を参照ください。

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提供以外にもあります。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個の脂肪酸を食事に提供し、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、体内の



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

	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 の主な栄養源となっています。
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することになります。
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。
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



国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



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

	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。

乳製品はもともと栄養素を含む食べ物ですが、乳製品そのものが栄養強化の優れた媒体ともなります。多くの国では乳製品にビタミンDを強化しています。またビタミンAを強化している国もあります。全ての牛乳にビタミンDを強化している国もあれば、ビタミンDを強化した牛乳を一般の牛乳と並行販売している国もあります。ビタミンDで強化した乳製品を消費することにより、多くの人々がこの重要な栄養素の必要量を満たしています。ビタミンDが体の中で果たす役割は多くありますが、なかでもよく知られているのは骨の健康です。例えば、食物からカルシウムを吸収するために私たちの体はビタミンDを必要とします。ビタミンDが不足すると、子供のくる病や大人の骨軟化症のような骨の変形疾患を招きます。

牛乳は水分の重要な供給源ともなるので、水分補給にはもってこいの飲料になります。さらに、電解質と呼ばれる乳のミネラル塩は運動後の水分再補給にも最適な選択になります。乳の炭水化物とたんぱく質は運動後の回復にも一役買うという科学的な証拠があります。

栄養豊かな乳製品と私たちの健康

最近の研究成果の要約から、心臓血管病、高血圧症、ある種の癌やⅡ型糖尿病のような病気に罹患するリスクを低下させることへの乳製品の関与が読み取れます。

体重の管理



国際酪農連盟日本国内委員会

Japanese National Committee of International Dairy Federation



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

体重を減らす食事療法を受けた成人において、乳製品を多く食べた人は、少なく食べた人に比べて体重減少量と体脂肪減少量が多かったという研究結果があります。児童と10代の子供が関与した大掛かりな研究によれば、乳製品を毎日2回以上食べた子供は、2回以下の子供に比べて、児童期に付けた体脂肪が少なく、10代になってもお腹廻りの脂肪が少なくなりました。

高血圧症

一日に乳製品を3回、果物と野菜を5回たべることで血圧を下げるができるという科学的証拠があります。この証拠は高血圧症撲滅食事療法（DASH）に基づく食事試験や類似の試験から割り出したもので、一日に乳製品を3回、果物と野菜を5回含む食事（DASH）を与えた群と通常の食事を与えた群を比較したものです。DASH 群では血圧が低くなりました。乳製品の摂取をやめると血圧低下の効果が減じました。

血圧の制御に係る乳製品の潜在的な効果は、乳製品のなかに含まれる栄養素の関与もいわれています。例えば、乳製品はカルシウムとカリウムの供給源です。この2つの栄養素は正常な血圧を維持するために重要ですが、血圧を下げる生物学的に活性のある成分が乳製品にあることが示されています。高血圧は脳卒中や心臓病のリスクを増やすので正常な血圧を保つことが重要です。

この短いファクトシートでは乳製品と健康の関係を全て扱うことができませんが、IDFはもっと沢山の情報を提供しています。IDFのホームページ www.idfdairynutrition.org を参照していただければ、栄養豊かな乳製品が健康に果たす役割について世界中から集めた資料や多数のファクトシートをご覧ください。

乳製品と環境

乳生産に伴う環境への負担に対して乳製品の栄養価が高いので、乳製品は環境面からも適切な選択肢です。すべての食糧生産は環境への負荷が発生するものですが、酪農乳業は栄養価の高い製品を手頃な価格で手に入れるだけでなく環境に優しい生産に世



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

界中で努力していることです。つまり、乳製品は環境に優しい食品の仲間になりやすくなるということです。

酪農乳業が環境保護に努力している状況についてもっとお知りになりたいならば www.dairy-sustainability-initiative.org を参照ください。

さいごに

毎日、あなたご自身またはご家族のために、何を食べるかを考えるとき、栄養豊かな乳製品（1日に3回がもっとも認められた量）を含めることを思い出してください。あなたの好みは何であれ、全ての人に乳製品をお奨めします。脂肪やカロリー摂取に注意するように言われたら、無脂肪、低脂肪または通常の脂肪の乳製品など、様々な選択が可能です。栄養バランスがよく、ヘルシー、持続可能な食事の一部として乳製品を取り入れると、多くの栄養素を摂取することができます。

翻訳：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。