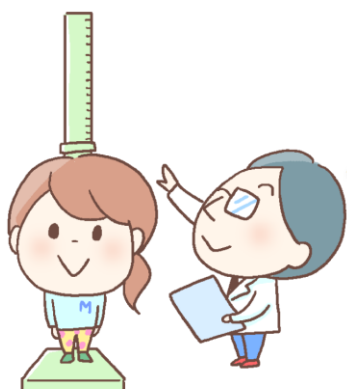


牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

ウワサ20

牛乳を飲んでいる最近の子は早く成長が止まる



昔に比べて子どもの栄養状態が良くなっています。また、早く成長して昔よりも体格が良くなっているので、そのような錯覚を持つのでしょうか。

牛乳を飲むと早く成長が止まるなどということはまったくありません。むしろ、飲まないよりも身長が 2.5cm 伸びたというデータもあります。

● 最終的に成長できていることが大切

子供たちの食事内容がだんだん良くなったことで、日本人の身長も徐々に高くなりました。現代の30歳代の平均身長は、戦後の1947年と比較すると約10cmも高くなっています。

人間の体が成長する時期は限られているので、その時期にどれくらい伸びるかが最終的な体格を決めます。栄養が良くなれば、当然、成長も早くなりますが、最終的に「成長できていること」が大切なのではないのでしょうか。

● 牛乳は成長のために必要な栄養素を摂取できる食品のひとつ

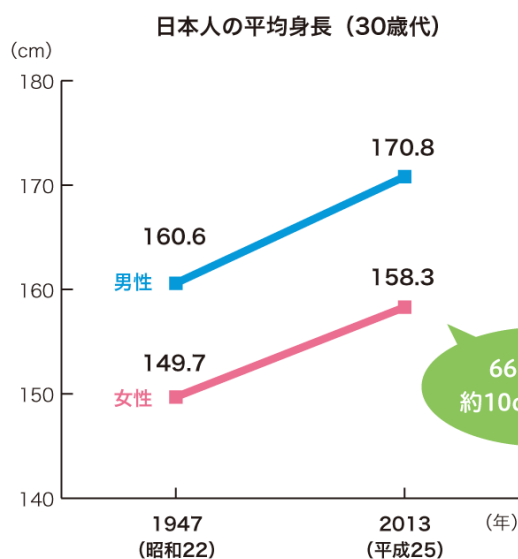
身長の伸びは両親からの遺伝が大きな要因ですが、成長ホルモンなどの内分泌、性成熟度などとともに、食生活も大きく影響しています。

身長と食生活の関わりについて、成長期の牛乳摂取が身長などの体格にどのような影響を及ぼしているかを追跡調査した結果があります。小学4年生から中学1年生までの122名の男女を3年間継続して調査した結果、牛乳の1日摂取量が500mL以上と未満とでは、身長に2.5cmの差がでました。*1

ニュージーランドやアメリカでも、牛乳摂取量が身長と関係する報告があります。一方、体重の増加量や肥満度と牛乳摂取量の間での有意差は見られませんでした。

出典

*1 岡田知雄 「子どもの生活習慣病と牛乳摂取の効果」(『食の科学』2003年)



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査」