

牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

ウワサ 27

牛乳中の飽和脂肪酸は生活習慣病の原因？ ～その2～
糖尿病のリスクが高まる!?

最新の研究により、牛乳・乳製品は「糖尿病を予防する」という結果が出ています。



アメリカでは糖尿病の専門研究機関も乳製品の摂取を推奨しています。



糖尿病はどのようにして発症する？

糖尿病で苦しんでいる人は多く、治療方法や、どのようにして予防するかが大きな課題となっています。

糖尿病とは、どのような病気で、発症の仕組みはどうなっているのでしょうか。

食事をして消化・吸収されたブドウ糖は、血液中に入ります。すると、血液中の糖の濃度、つまり血糖値が上昇します。これは人の体が栄養素を取り込む際に必ず起こる、ごく当たり前の現象です。血液中の糖は、その後エネルギー源になるなどして分解、消費されていきます。

ところが、血液中の糖が分解されず、血糖値が高いままの状態が続くと、心臓、血管、脳、腎臓などに負荷がかかり、さまざまな合併症を引き起こします。これが糖尿病です。

血中の糖を分解するときに活躍するのが、体内で分泌される「インスリン」という物質です。ですが、生まれつきインスリンを作ることができない体質の人がいます。このことが原因となるのが1型糖尿病です。

また、インスリンを作ることではできても、食べ過ぎや運動不足、肥満などによってインスリンを分泌する能力が衰えたり、インスリンが効きにくくなって、慢性的に血糖値が高い状態になるのが2型糖尿病です。2型糖尿病は、生活習慣によって発症のリスクが高まる生活習慣病の1つに挙げられます。

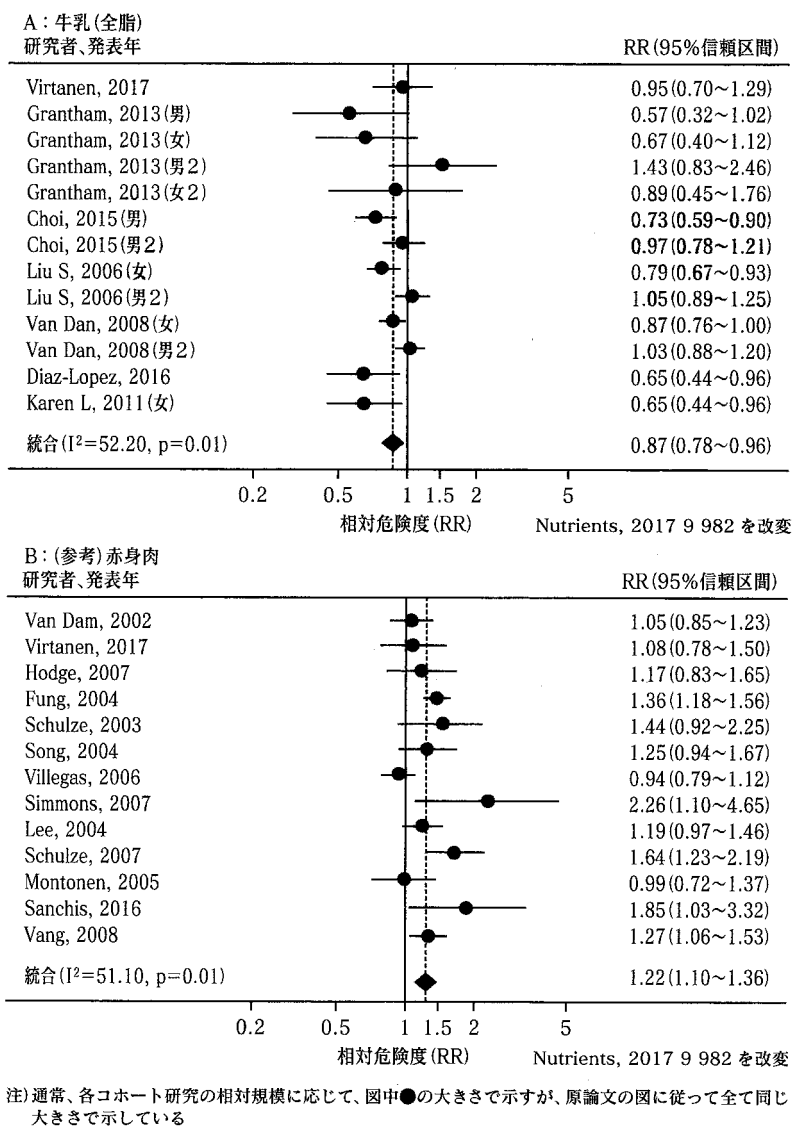
牛乳と糖尿病リスクのウワサは、飽和脂肪酸の摂りすぎが肥満につながりやすいことから、飽和脂肪酸が含まれる乳脂肪と、肥満が原因の1つである糖尿病が結びついたものと推測できます。

● メタ解析*1で牛乳摂取の予防効果が明らかに！

では本当に、飽和脂肪酸を含む牛乳を摂る習慣のある人は、糖尿病のリスクが高いのでしょうか。最新の研究では、むしろ逆で、牛乳は糖尿病の予防に効果ありとの結果が出ています。

ここに1つの研究例を紹介します。2017年、『Nutrients』という雑誌に掲載されたメタ解析の例です。

2型糖尿病と牛乳(全脂)の疫学研究とメタ解析



Aは牛乳（脂肪を抜いていないもの）、Bは赤身肉のメタ解析結果です。左右の軸で1より右側が危険側になります。縦に並んでいる文字と数字はそれぞれの疫学研究結果です。

メタ解析図の見方について詳しくは、「[ちょっと気になる基礎知識 疫学研究って？](#)」をご参照ください。

注目してほしいのは、最下段のひし形（すべての疫学研究を統合した結果）です。牛乳のひし形は、1より左（相対危険率：0.83）であり、牛乳を飲んでいる人のほうが飲んでいない人よりも糖尿病の発症率が低いという結果になりました。

ちなみに赤身肉は相対危険率が1.22であり、糖尿病のリスクについては危険側という結果が出ています。

*1 メタ解析：複数の類似した疫学研究結果を統合的に解析する手法で、「システマティックレビュー」とも呼ばれます。メタ解析を行うことで、結果のバラツキの幅がぐっと縮まり、信頼性が飛躍的に高まります。

● 専門機関も、牛乳・乳製品の摂取を推奨！

糖尿病の研究で世界的に先導的な機関であるジョスリン糖尿病センター（アメリカ・ボストン）は、2型糖尿病のケアに当たる医師や専門家に向けた臨床栄養指針をホームページで公開しています。最近、その内容が管理医療分野で著名なピアレビュー雑誌*2（『American Journal of Managed Care (AJMC)』）に掲載されました。そこには、次のように記されています。

- 乳製品とヨーグルトは、2型糖尿病のリスク低下と関連している
- 最近のエビデンス(科学的根拠)から、食事から摂取する脂肪は「量よりも質」であって、「乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)の飽和脂肪は、毎日の総カロリー摂取量の範囲内であれば、もっと摂取してかまわない可能性が高い」ことが示されている
- 推奨食品の中に牛乳やヨーグルトが含まれ、その中の脂肪含量は全カロリー制限内であれば特に留意しない

「毎日の総カロリー摂取量を推奨範囲内に抑えましょう」は、健康な人にも言えるごく当たり前のこと。ですが、これまで飽和脂肪酸の過剰摂取の悪影響ばかりが強く言われてきたアメリカで、最近の疫学研究の結果を受けて牛乳・乳製品中の飽和脂肪酸は心配無用とされただけでなく、逆に糖尿病患者の食生活管理に積極的に推奨されているというのは、とても画期的なことです。

*2 ピアレビュー雑誌: 研究者が雑誌などに投稿した論文が掲載に値するか否かを、専門家が論文の中身を吟味し、問題がある場合は明確なエビデンスを求め突き返す仕組みのある雑誌。「ピアレビュー」は日本語では「査読」と訳されます。

- 疫学研究とメタ解析については、「[ちょっと気になる基礎知識 疫学研究って？](#)」にて詳しく掲載しています。疫学とはどのような研究であり、メタ解析はどのように行われるのか、メタ解析図の見方などについて分かりやすく解説しています。ニセ科学にだまされないために、基礎知識を学んで情報を読み解く力をつけよう！