

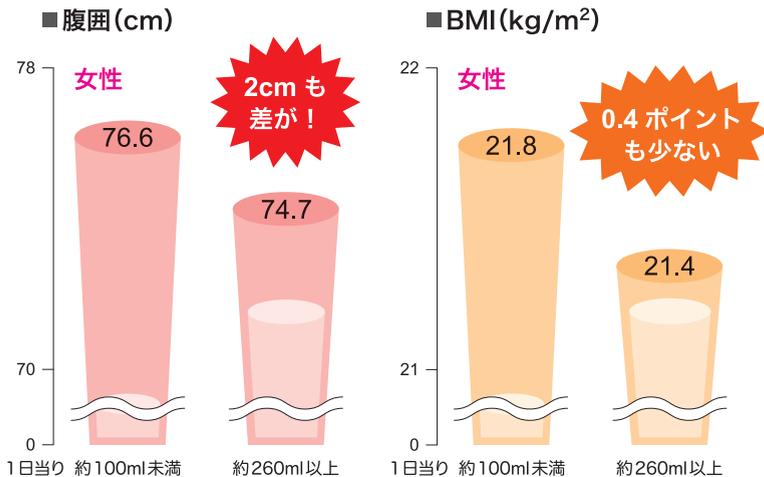
# 牛乳乳製品でメタボ予防

気になるお腹まわりも  
すっきり健康美を目指そう！



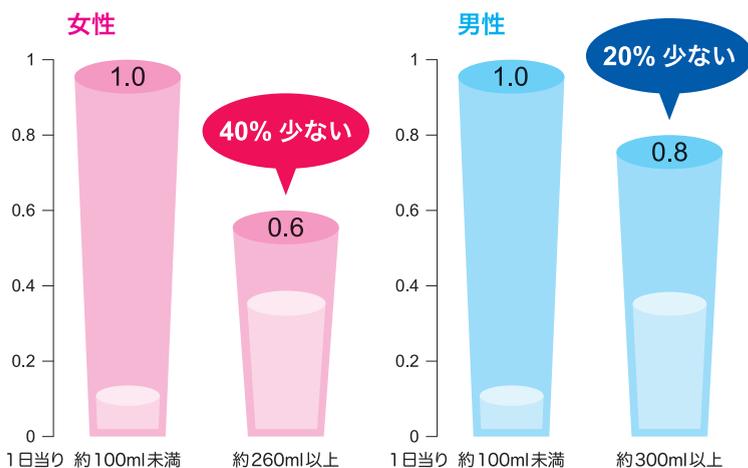
## 腹囲とBMIに驚きの結果が！

### 牛乳乳製品摂取量と腹囲・肥満度



牛乳をよく飲む人は  
男女ともメタボが少ない！

### 牛乳乳製品摂取量とメタボの比率※



※摂取量の最も少ないグループを1とした場合のメタボ比率  
図はカルシウム換算で解析された牛乳・乳製品摂取量を牛乳相当量に置き換えたもの

\*資料:「牛乳・乳製品摂取とメタボリックシンドロームに関する横断的研究」  
日本栄養・食糧学会誌63,4,151-159(2010)を改変

Check!

## 肥満度診断

肥満度は BMI (Body Mass Index / ボディマス指数) で判定

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

BMI < 18.5 低体重 (痩せ)

18.5 ≤ BMI < 25 普通体重

BMI ≥ 25 肥満

※日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会2000年

## 最新の研究調査で 牛乳乳製品をよく摂る人は 腹囲が2cmも細いことが 判明！



「牛乳を飲むと太る」と誤解している人が少なくありませんが、その誤解の原因の一つになっているのが、牛乳の栄養価の高さです。「栄養価が高い＝高カロリー」と思っている人が多いようですが、牛乳は100mlで69キロカロリー。同量の豆腐と比べてもカロリーも脂肪の量もほぼ同じなのです。さまざまな栄養素がバランス良く含まれている牛乳は、肥満や美容、メタボリック症候群が気になる人の強い味方であることが、日本やアメリカなど各国の研究調査で実証されています。20代～60代の男女6548人（非喫煙者）を対象にした最近の研究では、

牛乳や乳製品をよく摂る人は、あまり摂らない人と比べ、男女ともにメタボリック症候群の割合が低いことが分かりました。特に女性は、牛乳乳製品の摂取量が最も多いグループは最も低いグループに比べ、①メタボの割合が40%少ない、②お腹まわりのサイズが2センチ少ない、③肥満度が低い、④中性脂肪・善玉コレステロール・血圧が良いというメタボ予防にとってうれしい結果が出ています。脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすメタボや肥満予防対策に牛乳を上手に使うって健康美を目指してみませんか。



一般社団法人 Jミルク  
http://www.j-milk.jp/

