

牛乳の価値認識に関する根源的考察⑥

牛乳のもたらす、デメリットに関する意識の現状

～質問～

「牛乳を飲むと、よくないこと」といわれて、
あなたが思いつくことをお知らせください。

様々な牛乳関与の生活者5000人に上記の質問をした結果
その回答の主たるものは、大きく以下の4つに大別される

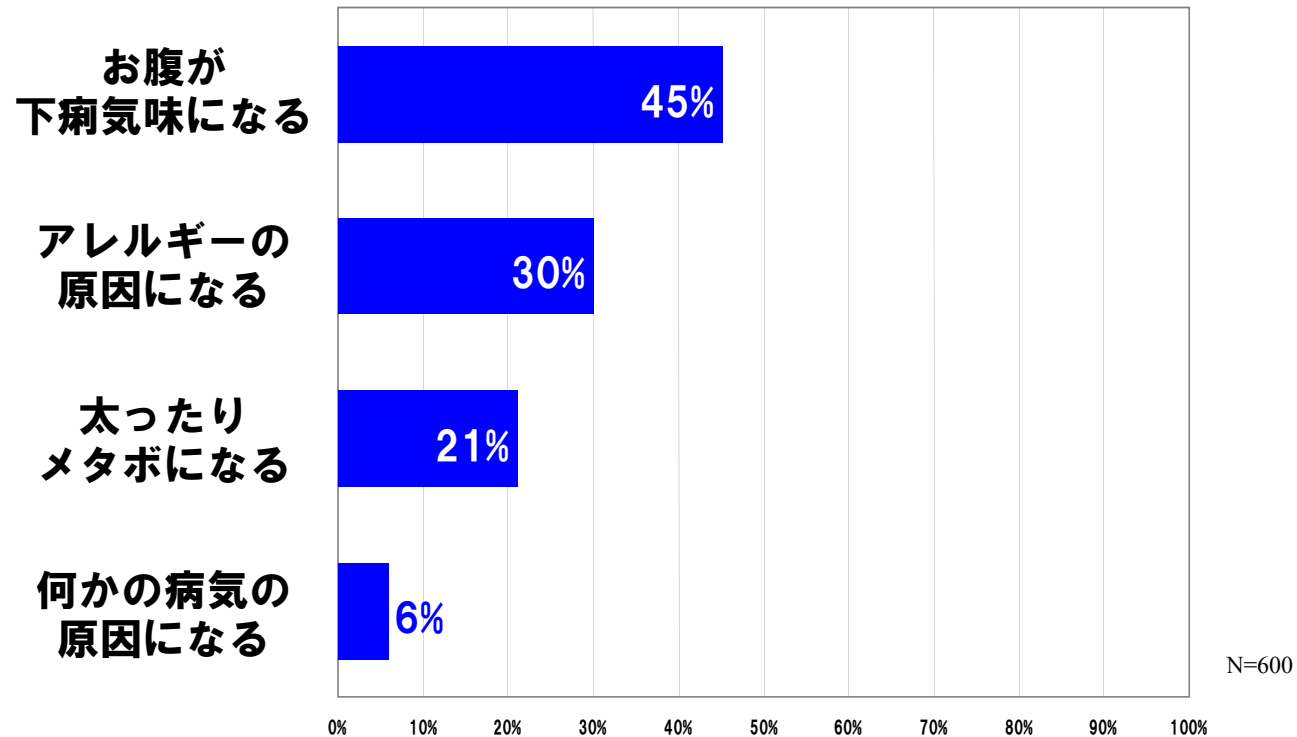
お腹が下痢気味になる

アレルギーの原因になる

太ったりメタボになる

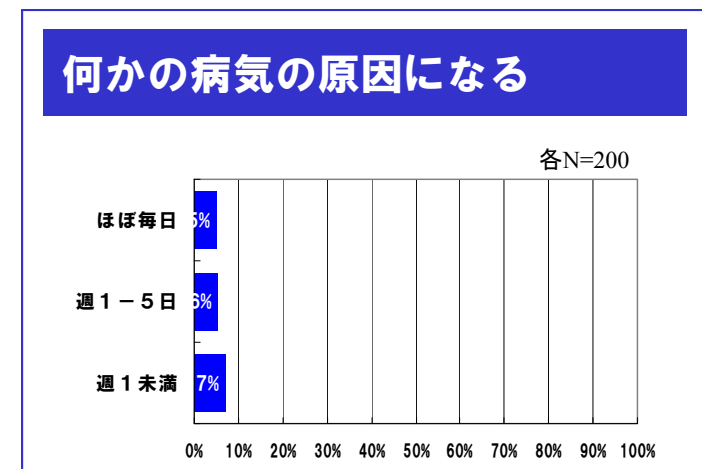
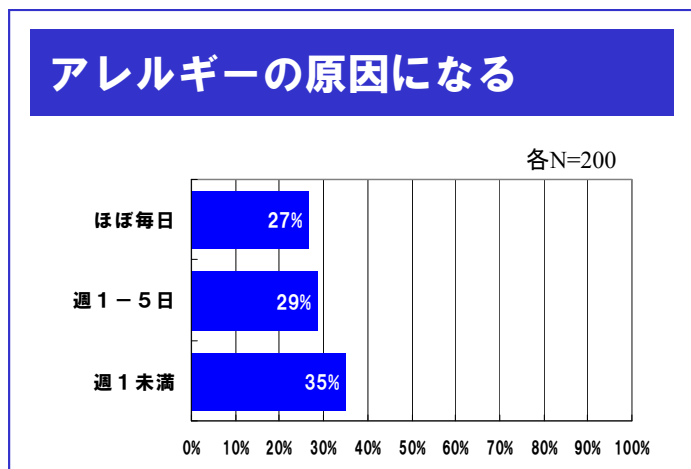
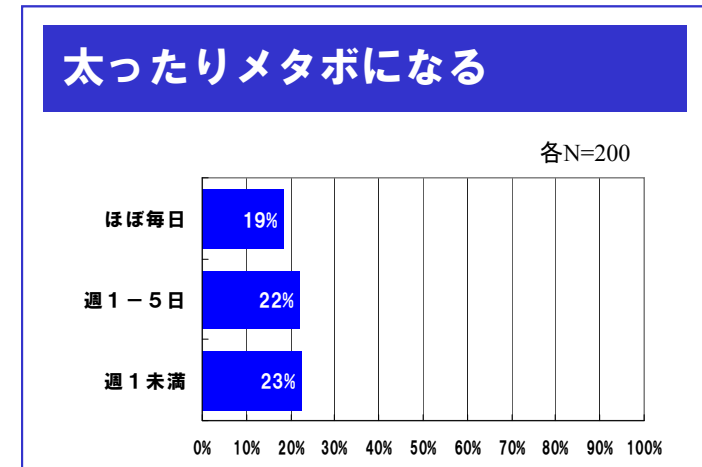
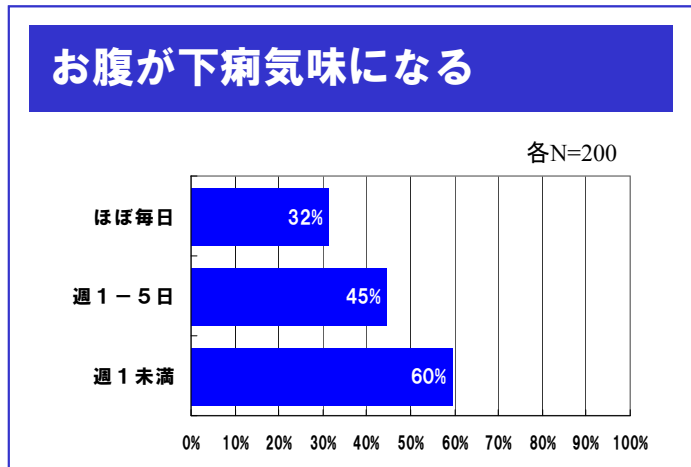
何かの病気の原因になる

牛乳デメリットの認識度



**どれも決して高くはないが、
「お腹が下痢気味になる／アレルギーの原因になる／太ったりメタボになる」
といった認識は、それなりの生活者が認識している。
（「何かの病気の原因になる」は、ほぼ気にしなくていい程度のインパクト。）**

牛乳デメリットの認識度×牛乳の購入頻度

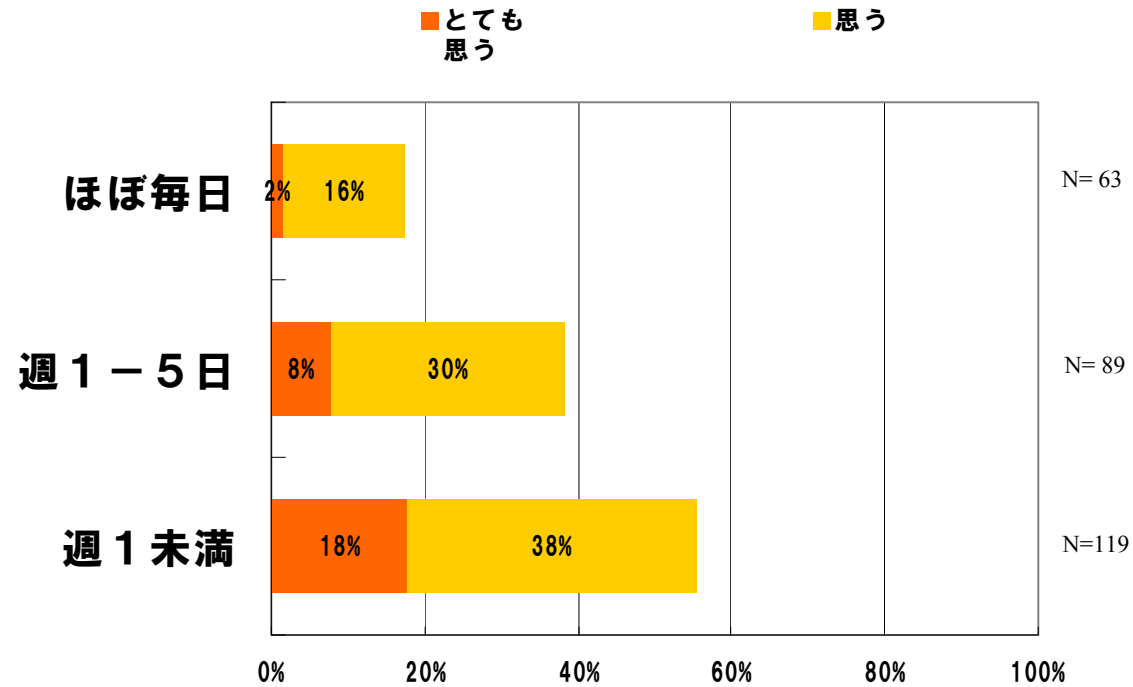


「アレルギーの原因になる／太ったりメタボになる」という認識は、牛乳の購入頻度によって認識の量が大きく変わらない。

「お腹が下痢気味になる」は、牛乳の購入頻度によって認識の量が異なる。

「お腹が下痢気味になる」認識の実質的なマイナス効果

あなたは牛乳の「お腹が下痢気味になる」というデメリットの認識について、
それだから牛乳をあまり飲まないようにしたいと、どれくらい思いますか。



**牛乳の「お腹が下痢気味になる」というデメリットの意識は
牛乳飲用頻度が低い生活者ほど、飲用を阻害している。**

牛乳の「お腹が下痢気味になる」認識から飲用をひかえる気持ち、ひかえない気持ち

牛乳の「お腹が下痢気味になる」というデメリットから 牛乳の飲用を控えようと思う気持ち

- 20代女 月2-3回 お腹が弱い方なので、一気に摂取しないよう気をつけている。
- 20代女 月1回以下 お腹が冷えてかなと
- 20代女 月1回以下 結構まえに牛乳を飲んだらおなかが壊して大変だったから
- 20代男 月1回以下 朝、飲むとお腹を下しますのでだめです。
- 20代男 月1回以下 お腹が緩いので、少しでもその原因になることは避けたいと思う。
- 20代男 月1回以下 職場で下痢状態になったら困るから
- 30代女 月2-3回 おなかが痛くつらいから。外出できなくなる。
- 30代女 月1回以下 もともと、下痢気味なのでこれ以上下痢をしたくない
- 30代女 月1回以下 おなかがごろごろした経験があって、そのごろごろが前提だと飲む気になれない
- 30代男 月1回以下 飲むと必ずお腹を壊すから
- 30代男 月2-3回 朝出かける前には飲まないようにしている
- 30代男 月1回以下 特に冷たいままではのめない、飲んだら下痢に近い状況になることが分かっているから
- 40代女 ほぼ毎日 冷たいまま大量に飲まないようにしている
- 40代女 週1回 冷たい牛乳はお腹がゆるくなりがちなので、温めてのんでいる
- 40代女 月2-3回 たまに冷たい牛乳を飲むと下痢をするまでいかなくてもお腹がゴロゴロ言って不快な思いをすることがあるから。
- 40代男 月1回以下 牛乳を飲んで出かけると、下痢になるので不安。
- 40代男 月1回以下 大量に飲むのは、消化によくないので
- 40代男 月1回以下 下痢気味になるので、温めて飲む。
- 50代女 週4-5回 のどが渇いたときに、冷たい牛乳を飲むと必ず下痢をするから。
- 50代女 月2-3回 冷たい牛乳を飲むと必ず下痢をする
- 50代女 月1回以下 実際に牛乳を飲んだ時下痢気味になったので飲まないようになりました。
- 50代男 週1回 朝に牛乳を飲むと必ずと言っても良いほどおなかが痛くなっていたので高校のときはもう飲んでいませんでしたし今でもほとんど飲みません。
- 50代男 月1回以下 牛乳特に冷たい牛乳を飲むと下痢気味になりやすい。
- 50代男 月1回以下 朝から冷たい牛乳を飲むと下痢になる。
- 60代女 月2-3回 冷たい牛乳を飲むと下痢をするから
- 60代女 月1回以下 牛乳を飲むと必ず、お腹がぐるぐるという音がして、トイレが必要になるから。
- 60代男 月1回以下 子供の頃から牛乳を飲むと下痢になった
- 60代男 月2-3回 特に良く冷えた牛乳は、腹具合が悪くなる。

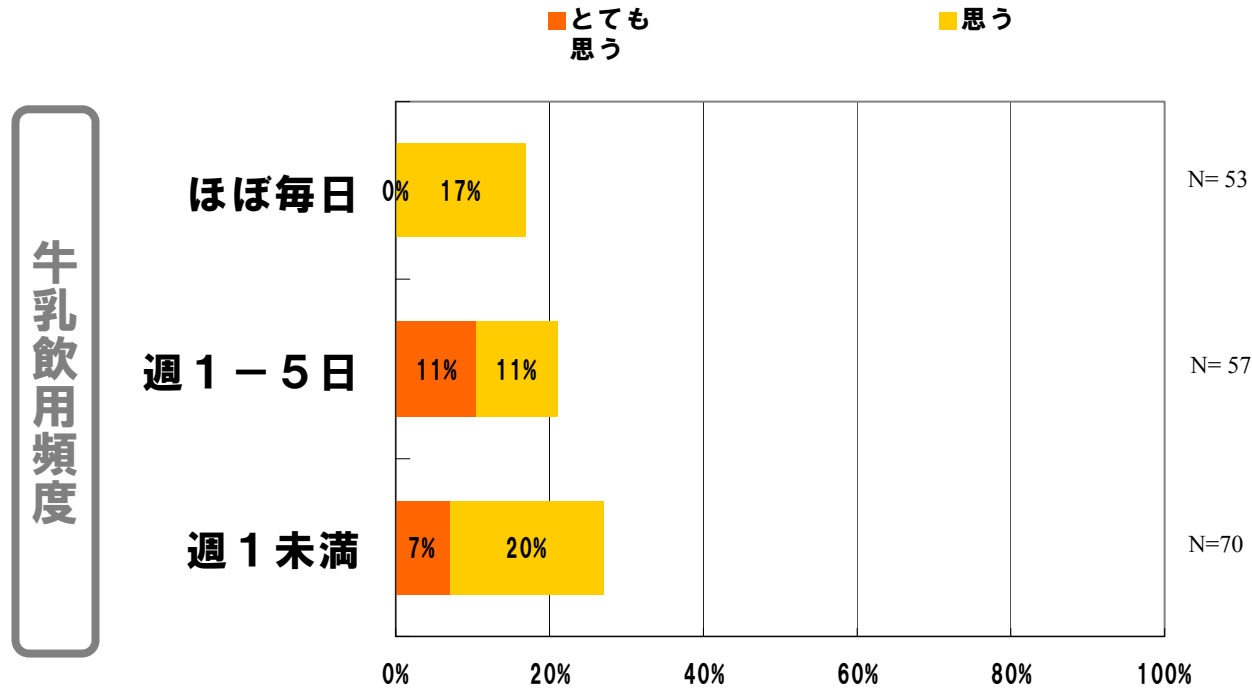
牛乳の「お腹が下痢気味になる」というデメリットから 牛乳の飲用を控えようと思わない気持ち

- 20代女 ほぼ毎日 そういうイメージはあるが、普段適度に飲む分には気にならない
- 20代女 ほぼ毎日 おなかが壊しているときは控えようと思うし、大量に飲むとおなかが痛くなることがあるため、飲む量は考えています。
- 20代女 ほぼ毎日 便秘がちなので、寧ろ便が出てほしいから。
- 20代男 週2-3回 大量に飲まなければならないと思うので
- 20代男 週1回 飲みすぎなければいいから。
- 20代男 月1回以下 自分には関係なさそうだから。
- 30代女 週2-3回 よほど冷たいのをたくさん飲まない限り下痢にはならないので
- 30代女 月1回以下 温かくして飲めば良いから。
- 30代女 週4-5回 ゆるめにはなるが、下痢というほどツライ経験は体質的にないため
- 30代男 ほぼ毎日 牛乳を少し飲んだくらいでは下痢気味にならないから。
- 30代男 週4-5回 飲み過ぎなければ大丈夫だから
- 30代男 週2-3回 よく冷えた牛乳をたくさん飲むと、おなかが冷えて下痢気味になるというイメージをなんとなく持っているが、実際に下痢気味になるということをハッキリ実感したことはない
- 40代女 ほぼ毎日 全く関係ありません。そういう体質ではないので。
- 40代女 週4-5回 そこまで大量に牛乳を飲んでいないので。
- 40代女 週4-5回 便秘解消になるので、デメリットはあまり感じない。適度に取っていれば、緩すぎて問題という訳でもない。
- 40代男 ほぼ毎日 逆に、お通じがよくなるというメリットのほうが大きい。
- 40代男 ほぼ毎日 お腹が緩くなるほどには飲まないから。
- 40代男 ほぼ毎日 なるべく一気飲みしないことを心掛ければ、そうした症状は出ないと考えている。
- 50代女 週4-5回 飲む量の限度がある。
- 50代女 週2-3回 大量に飲むと少し下痢気味になるが、今飲んでいるくらいは大丈夫だから
- 50代女 月2-3回 実際に下痢気味になるので飲まないが、コーヒーに入れたり、シェイクなど工夫してのんでいる
- 50代男 ほぼ毎日 量の問題ではないだろうか
- 50代男 週4-5回 暖めて飲んだり、ゆっくり飲めば回避できるので問題ではない。
- 50代男 週1回 反対に便秘気味の時に冷たい牛乳を飲めばよいというように思っているから
- 60代女 ほぼ毎日 冷たいまま、たくさん飲まなければ大丈夫
- 60代女 週2-3回 便秘気味なので、かえって体に良いと思える。
- 60代男 ほぼ毎日 夏場以外は温めて飲んでいる
- 60代男 週2-3回 もともと若干の便秘症なので、下痢気味歓迎なので

基本は便秘性や牛乳耐性の問題だが、飲用を控えない意識のひとは、「たくさん飲まなければ大丈夫」といった意識が特徴的で、「たくさん飲む」必要のない飲用を広めることが、現在あまり牛乳を飲用しない人へのアプローチとしては効果的と考えられる。

「アレルギーの原因になる」認識の実質的なマイナス効果

あなたは牛乳の「アレルギーの原因になる」というデメリットの認識について、
それだから牛乳をあまり飲まないようにしたいと、どれくらい思いますか。



**牛乳の「アレルギーの原因になる」というデメリット意識は
飲用頻度によらず、牛乳の飲用をあまり阻害していない。**

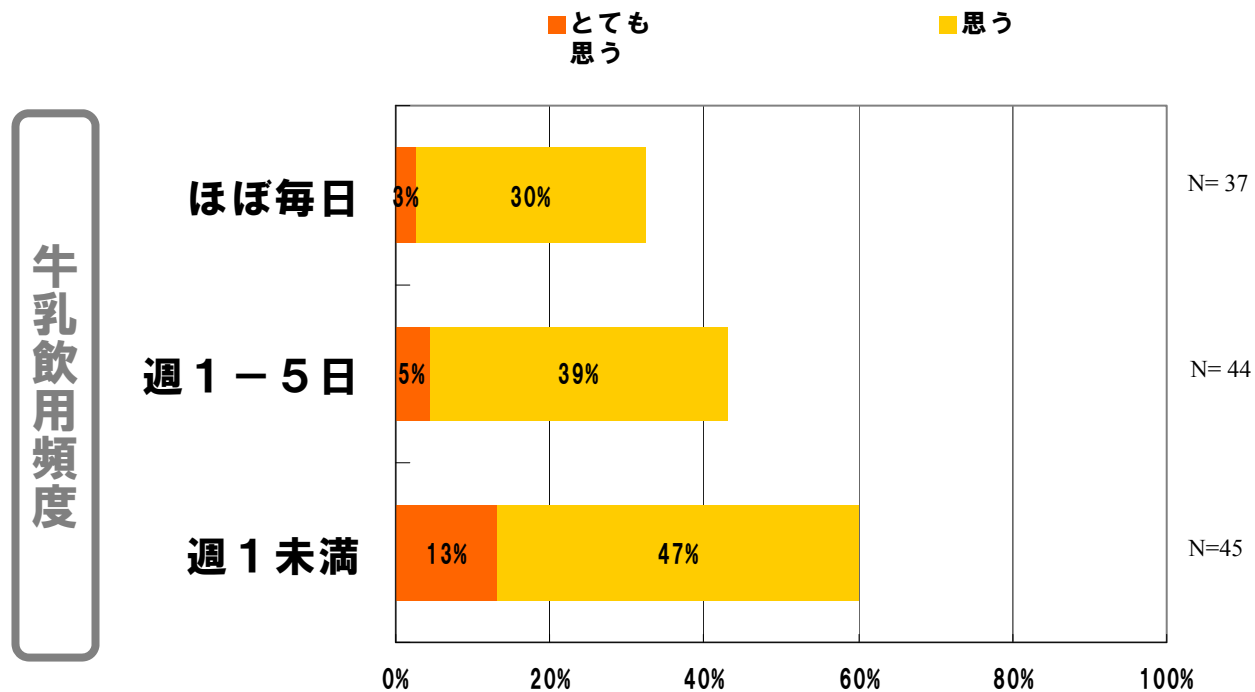
牛乳の「アレルギーの原因になる」認識あっても、飲用をひかえない気持ち

10代女 週1回	今のところ大丈夫だから
10代女 ほほ毎日	自分にはアレルギーはないため。
20代女 ほほ毎日	アレルギーもちではない
20代女 ほほ毎日	アレルギー体質ではないから。
20代女 月2-3回	子供の頃はアレルギーも引き起こしそうだが、成長した今は平気だと思う。
20代女 月1回以下	なるかならないかは運次第だと思うから。ならない確率の方がたかいたと思うし・・・
20代女 ほほ毎日	牛乳がアトピーの原因になっている子供を知っていますが、私自身は特に問題なく大丈夫なので、これからも飲んでいきたいと思う。
20代男 月1回以下	自分には関係ないから。
20代男 週2-3回	今まで飲んできて特に問題がないので
20代男 週1回	自分はアレルギーではないから
30代女 ほほ毎日	子供が乳製品のアレルギーだが、控えるほうがデメリット大きいと感じる。
30代女 週2-3回	極端にたくさん摂取しなければアレルギーの心配はないと思う
30代女 月2-3回	アレルギーだった場合には、なんか体に影響がでると思うけど、何十年も摂取しているのに出ていないからとくに心配していない
30代男 ほほ毎日	自分には関係なさそうだから
30代男 週4-5回	飲み過ぎなければ大丈夫だから
30代男 週1回	自分にアレルギーの症状が出ないから
40代女 ほほ毎日	自分も家族もアレルギーはないので我が家では全く気にしていない
40代女 ほほ毎日	体質の問題で自分には関係ないように思う。
40代女 週4-5回	自分はアレルギーではないので、控えようとは思っていない。ただアレルギーの原因の一つにもなりうるという認識は持っている。
40代男 週2-3回	あまり経験がないから。
40代男 月1回以下	自分にアレルギーはないから
40代男 ほほ毎日	アレルギーを持っている人には問題だが自分はアレルギーではないから
50代女 ほほ毎日	アレルギーの原因になるくらいの量というのは余程摂らないと大丈夫だと思うので
50代女 ほほ毎日	アレルギーを起こすほどは飲んでいないと思っているので。
50代女 週1回	多量に飲めばアレルギーになると思うが普通にのんでいるなら問題ない考える。
50代男 週4-5回	今まで牛乳を飲んでアレルギーになったことは自分も家族もないから。
50代男 週1回	意識した事が無いから
50代男 月1回以下	牛乳アレルギーはない。
60代女 ほほ毎日	「人によっては、なる人もいる」という程度の認識で、自分の場合はそういう心配はないと思う。
60代女 月1回以下	アレルギーはあまり関係ないので気にしない。
60代女 月1回以下	自分にはアレルギーがないので、関係ないと思う
60代男 ほほ毎日	牛乳をやめてもあまり変わらないと思う
60代男 週2-3回	花粉症もないし個人的にアレルギー体質ではないので、アレルギーのために牛乳を避けるということはない。
60代男 月1回以下	人により異なるから

そこにあるのは、
「そんな話もあるが、それは自分とは関係ない」という冷静な対応。

「太ったり、メタボになる」認識の実質的なマイナス効果

あなたは牛乳の「太ったり、メタボになる」というデメリットの認識について、
それだから牛乳をあまり飲まないようにしたいと、どれくらい思いますか。



牛乳の「太ったり、メタボになる」というデメリットの意識は
牛乳飲用頻度が低い生活者ほど、飲用を阻害している。

牛乳の「太ったり、メタボになる」認識から飲用をひかえる気持ち、ひかえない気持ち

牛乳の「太ったり、メタボになる」というデメリットから 牛乳の飲用を控えようと思う気持ち

- 10代女 ほぼ毎日 牛乳ってやっぱり結構カロリー高いのを牛乳パックの表示見て知ったから。
- 20代女 月2-3回 適度に飲んでいる場合は平気だと思うが、飲みすぎると運動していない生活の場合太ると思う。水の変わりに飲んだ場合など。
- 20代女 月2-3回 栄養はあるが、それなりにカロリーなど太りそうな養分も多そうなので。
- 20代女 月1回以下 栄養価が高く、飲みすぎると太るから。
- 20代男 週4-5回 脂肪分が多いとも思うので。
- 20代男 月1回以下 肥満なので、あまりカロリーを摂取したくないので。
- 20代男 月1回以下 脂肪分が多いから、好きではありません。
- 30代女 ほぼ毎日 太りやすいが、ダイエットは自信がない
- 30代女 ほぼ毎日 とりすぎることは良くないと思う
- 30代女 週4-5回 牛乳が大好きなので、飲みすぎるとカロリーが心配になるので
- 30代男 月2-3回 運動をあんまりしていないので、太ってしまう可能性があるためあまり飲まないようにしています。
- 30代男 月1回以下 脂肪分の取りすぎにつながると思うから
- 30代男 月2-3回 実際太る気がする
- 40代女 月2-3回 とても信頼している医者から牛乳はよくないと聞いていたので 変わらず牛乳は飲みたくない
- 40代女 月1回以下 子供の頃から牛乳が大好きでたくさん飲んでいたので太りやすい体質になったと思うから。(そういう人が多いと思います。)
- 40代女 月1回以下 実際に毎日牛乳を飲んだ知人が高脂血症ようになったので。
- 40代男 週2-3回 ふとるイメージがある
- 50代女 週1回 既にメタボになりかけていますので(コレステロール、中性脂肪で健康診断でD判定を受けています。)これからは乳製品を使った料理は控えようと思います。
- 50代女 月2-3回 脂肪分が 体で分解されそうにない
- 50代女 月1回以下 カロリーが高そうだから。
- 50代男 週1回 管理栄養士の先生に乳製品は1日1単位といわれた
- 50代男 月2-3回 自分はメタボと診断されてカロリー制限とともに、糖分、脂肪分の摂取を控えめにしているから
- 50代男 月1回以下 現在の体型を考えれば、考えられるものは摂りたくない
- 60代女 月1回以下 脂肪が多いから。
- 60代女 月1回以下 脂肪分が多いので
- 60代女 月1回以下 大量に牛乳を飲んでた人が、急に肥満になっていたのを見たから。
- 60代男 週2-3回 コレステロール値が上がって下げるよう医師から指摘がある
- 60代男 週2-3回 カロリー制限をしているから

牛乳の「太ったり、メタボになる」というデメリットから 牛乳の飲用を控えようと思わない気持ち

- 20代女 週4-5回 偏った飲み方をするとそうなると思いますが、バランスよく食べたり、適度に運動をしてたら問題ないと思います。
- 20代女 ほぼ毎日 そんなに多量に摂っている訳ではないので、影響は少ないと思う。
- 30代女 ほぼ毎日 太るほど牛乳ばかり飲むわけじゃないから。
- 30代女 ほぼ毎日 飲みすぎは悪いだろが、一定量しか飲まないから
- 30代女 週2-3回 1日一杯程度しか飲まないで、それぐらいならメタボにはならないと思う
- 30代女 月1回以下 牛乳ばかり飲めばそうなると思うが、そこまでは飲んではいないので大丈夫かと思う。
- 30代男 ほぼ毎日 牛乳飲んだ位で太る奴は、どうしたって太るよ。
- 30代男 ほぼ毎日 あまりそう思わないがカロリーが高めなので飲み過ぎには注意している
- 30代男 週4-5回 メタボには関係ないから
- 30代男 週2-3回 おいしいので飲まなくはならない。
- 40代女 ほぼ毎日 それほど大量に飲まないから
- 40代女 ほぼ毎日 必要以上に飲みすぎなければよい
- 40代女 ほぼ毎日 確かに飲みすぎると太ってしまうのでないかという心配があるので必要以上には飲まないで
- 40代女 週4-5回 普段からそんなにたくさん飲んでいないので。
- 40代女 週4-5回 太るほど飲んでないと思うから。うちの子はちょっとくらい太ってほしいから。
- 40代女 週2-3回 飲みすぎなければ大丈夫と思うから
- 40代男 週2-3回 飲みすぎなければ心配ないと思っているから。
- 40代男 月1回以下 牛乳以外にも太るものを食べているから。
- 40代男 週4-5回 大したことで無いと思うので
- 50代女 ほぼ毎日 特別牛乳を大量に飲むようなことはないので影響はないと思う
- 50代女 週4-5回 確かに乳脂肪はあるが量を調節すればよい
- 50代女 週2-3回 どちらかと言えばやせ気味だからメタボは考えたことが無い。
- 50代男 ほぼ毎日 大量に飲んでいるわけではない
- 50代男 ほぼ毎日 飲む量は、そんなに多くないから。
- 50代男 月2-3回 そんなに多量に飲んでいない
- 60代女 週2-3回 飲みすぎなければ、デメリットよりメリットの方が大きいと思う。
- 60代男 ほぼ毎日 たくさん飲めばそうなると思うが、一日200ミリリットル程度なら心配ないと思う。
- 60代男 ほぼ毎日 主治医よりメタボの診断を受け食事療法を行っているが主治医や管理栄養士から牛乳の飲用についての注意は受けていない(3日で1リットル)

「太るメタボになる」というデメリットから飲用を控える意識は、「自分が実際にメタボ・太り気味である」こと、あとは「医師／管理栄養士の指導」が意外と多い。
その一方で飲用を控えない意識は、やはり「たくさん飲まなければ大丈夫」といった意見が特徴的。

牛乳にまつわる代表的なネガティブ認識

お腹が下痢気味になる

太ったりメタボになる

アレルギーの原因になる

何かの病気の原因になる

基本的に、認識の問題ではなく、
本人の体質の問題

+

副次的に「牛乳＝ゴクゴク大量に飲むもの」という
飲用スタイルのイメージが、よくない作用。

一度に大量に飲むだけではない、
決まった量を大事に飲む飲用スタイルのイメージも広げることで、
とくに現在飲用頻度の低い層を取り込むのに有効。

牛乳飲用を
阻害するほどの
影響が確認できず

おおっぴらに対応する必要はない
(むしろ逆効果になる可能性すらあり)