

牛乳習慣で健康な血管づくりを！

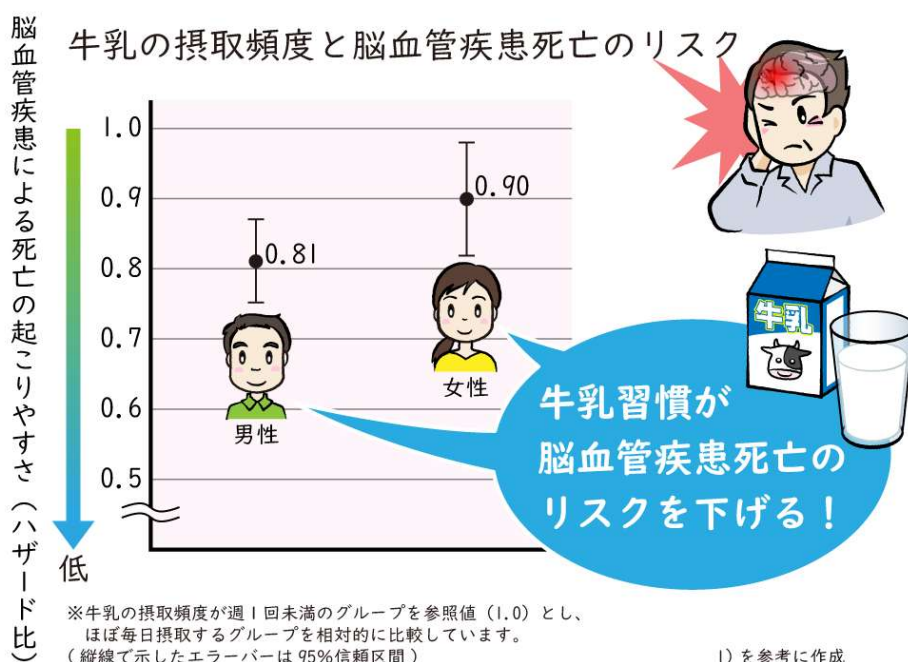
乳製品を摂ることには様々な健康効果があると考えられますが、日本人の乳製品摂取量は年間62kg程度で、これは他の東アジア諸国より多いものの、欧米の3分の1に過ぎません。このような現状を踏まえて、国立がん研究センターがん対策研究所で、日本人を対象に、乳製品の摂取と死亡リスクの関連が検討されました。

この研究では、調査開始時にがんや心血管疾患がない35歳以上の男女延べ40万人を対象に、牛乳・ヨーグルト・チーズそれぞれについて、摂取頻度ごとに4つのグループに分け、その後のがんや心血管疾患による死亡リスクを算出しました。

その結果、男性では、牛乳の摂取頻度が「週1回未満」のグループと比べて、「ほぼ毎日」摂取するグループは、全体の死亡リスクは6%、心血管疾患による死亡リスクは11%、脳血管疾患による死亡リスクは19%それぞれ低くなりました。また、女性でも、牛乳を「ほぼ毎日」摂取するグループの脳血管疾患による死亡リスクは10%低くなりました。これら牛乳摂取と死亡リスク低下の関係は、主に欧米で行われた同様の研究と比べて顕著な結果となっています。

牛乳に含まれるカルシウムやマグネシウム、カリウムは、高血圧の予防や脳卒中リスクの低下に関与するとされています。日本では、食事からのカルシウム摂取量が少ないなかで、カルシウムの供給源の多くを乳製品が担っていることが、今回の結果に結びついたと考えられます。

欧米に比べてまだまだ乳製品の摂取が少ない私たち日本人にとって、牛乳・乳製品を積極的に摂ることは、血管の健康の点からもメリットがありそうです。



さらに詳しくお知りになりたい方はこちらへ
ACADEMIC RESEARCH
Update Vol.65



1) Lu Y, Sugawara Y, Hozawa A, Iwasaki M, Sawada N, Kanehara R, Oze I, Ito H, Miyagawa N, Koyanagi YN, Wada K, Nagata C, Ge S, Kitamura T, Kimura T, Tamakoshi A, Utada M, Matsuo K, Lin Y, Krull Abe S, and Inoue M; Research Group for the Development and Evaluation of Cancer Prevention Strategies in Japan. Association between dairy intake and all-cause and cause-specific mortality: a pooled analysis of 0.4 million Japanese adults from 10 population-based cohort studies. Int J Epidemiol 2025; 54(6): dyaf180.