ミルクに関する国内外の最新研究をリポートします
アカデミック リサーチ アップデート ダイジェスト
一般社団法人Jミルク　2026. 11

コップ1杯の牛乳習慣が医療費の削減につながる！

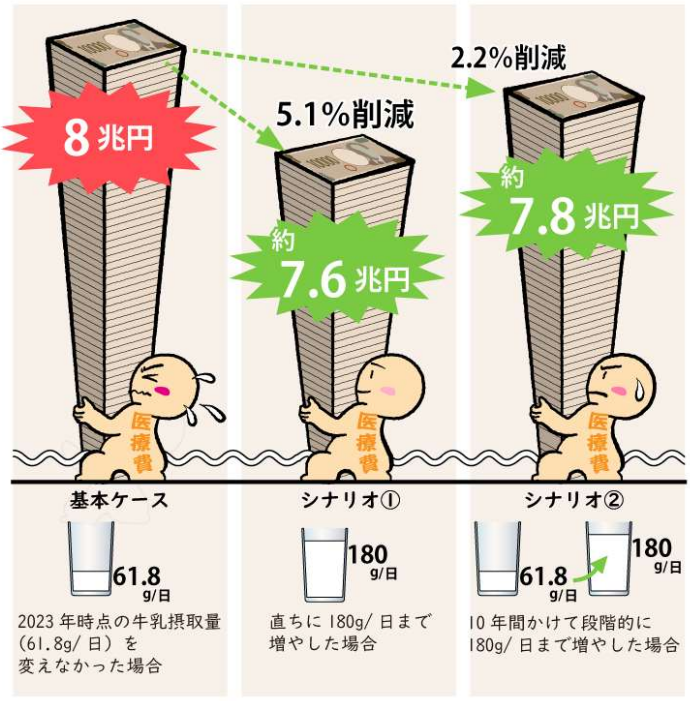
日本人の死因の第4位である脳卒中は、治療にかかる医療費が2023年に国全体で約1.8兆円と推計されています。脳卒中は、毎日の牛乳摂取によって発症や死亡リスクが低下すると報告されていますが、日本人の成人1日あたりの平均摂取量は、推奨摂取量の180g(コップ1杯)に対してわずか61.8gです。そこで、日本人が牛乳摂取量を増やして推奨量を満たした場合の，脳卒中の発症とそれが医療経済に及ぼす影響を推定しました。

このシミュレーションでは、2023年時点の1日あたりの摂取量(61.8g)を変えなかった場合を基本ケースとし、直ちに180gまで増やした場合をシナリオ①，10年間かけて段階的に180gまで増やした場合をシナリオ②として、脳卒中が減ることで医療費がどの程度削減されるかを求めました。その結果、シナリオ①では4,080億円(5.1%)、シナリオ②では1,755億円(2.2%)の削減が見込まれました。

このシミュレーションでは、脳卒中による直接的な医療費の変化のみを推定していますが、後遺症などによる長期にわたる介護費用を考慮すると、医療費・介護費の削減はさらに大きくなるかもしれません。

牛乳に含まれるミネラル(カルシウム、カリウム、マグネシウム)や乳たんぱく質は、血圧の低下や高血圧リスクの低下と関連することが報告されています。コップ1杯の牛乳習慣で、脳卒中のリスクとなる高血圧予防も図りながら健康的な毎日を送りたいものです。

牛乳の摂取量を増やすことによる
脳卒中関連医療費の削減効果
(10 年間のシミュレーション)



1) を参考に作成

1) Wakayama R, Araki M, Nakamura M, Ikeda N. Projected Health and Economic Impacts of Achieving the Recommended Dairy Intake in Japan: A Simulation Study of Increased Milk Consumption for Stroke Prevention. Nutrients 2026; 18(6): 906

さらに詳しくお知りになりたい方はこちらへ
ACADEMIC RESEARCH Update Vol.66