

# 牛乳・乳製品で骨強く

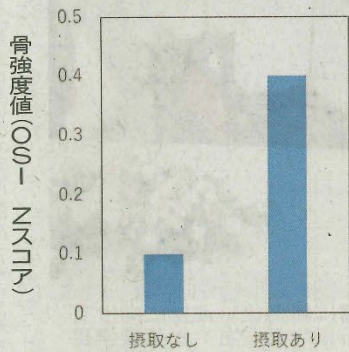
## 雪印メグミルクと弘大の共同研究

### 岩木健診のデータ解析

### 摂取量との関係明らかに

日常的に牛乳・乳製品を摂取する人は骨が強く、骨折リスクが少ない。弘前大学（福田眞作学長）と共同研究「ミルク栄養学研究講座」を進めている雪印メグミルク（本社東京都）が、牛乳・乳製品の摂取量と骨の健康状態との関係を明らかにした。同大を中心に取り組み大規模な住民合同健診「岩木健康増進プロジェクト」の健診データの解析による研究成果。プロジェクト開始20周年を迎えた今年、企業と取り組む共同研究がさらに健康増進の機運を高める。

同研究の成果をまとめた論文が、4月29日付の骨研究に関する国際学術雑誌「Bone Report」に掲載された。同社によると、牛乳・乳製品はタンパク質やカルシウム、ビタミンDといった必須栄養素に加え、乳酸菌やビフィズス菌など多くの栄養素がバランス良く含まれている。摂取が骨の健康に有効とされているが、摂取量との関連性は明らかにされてこなかったという。



低脂肪の牛乳・乳製品の場合、研究では、2015年に健診に参加した岩木地区の住民1063人の牛乳・乳製品摂取

骨折は死亡リスクにつながる疾病の一つで、健康寿命と深く関係している。その中でも骨粗しょう症は骨折リスクを高めるといわれている。そこで、2015年に健診に参加した岩木地区の住民1063人の牛乳・乳製品摂取量②、骨代謝マーカー（骨吸収・骨形成を評価する指標）③、音響的骨評価値（OSI、骨強度を評価する指標）④の検査結果を分析した。

その結果、摂取量が多いほど骨代謝を調整する副甲状腺ホルモンバランスが保たれることが証明された。さらに乳脂肪分の含有量では、低脂肪の摂取量が多いほど▽骨吸収マーカー（骨を壊す指標）が低い▽骨強度値が高い。通常および高脂肪の摂取量が多いほど▽骨形成マーカー（骨を作る指標）が高いという結果が示された。

乳脂肪分の含有量に関する結果が示された。乳脂肪分の含有量に関する結果が示された。

（稲葉智絵）

なく、日常的な牛乳・乳製品の摂取が骨代謝の調整に関係することが示唆されたことに、同社の担当者は「総合的に考察すると、カルシウムに加えて、牛乳・乳製品に含まれる複数の栄養成分が骨の健康に関与した可能性がある」と推察。今後について「弘前大学COINEXT（COINEXT）が保有する健康ビッグデータの解析研究により、牛乳・乳製品の摂取がさらに健康課題の解決に有用である可能性を明らかにしていきたい」とした。

村下公一同大健康未来イノベーション研究機構長は「岩木健診のビッグデータの価値が証明された大きな成果。健康づくりの意識向上、ひいては短命県返上につながる大きな一歩」と喜んだ。物価高騰などの影響で厳しい経営が続く県内の畜産農家にも触れ、「（研究が）牛乳・乳製品の消費拡大の一助になる。さらに深い研究でより多面的な健康効果を期待したい」と述べた。