

# 乳製品取ると血圧低く

## 弘大と雪印、研究成果発表

弘前大学と雪印メグミルク(本社東京)は29日、乳製品を多く食べる人は血圧が低めで高血圧リスクが低いとの研究成果を発表した。弘大の岩木健康増進プロジェクト健診(岩木健診)で得られた健康ビッグデータから判明した。

2015年の岩木健診のデータから、血圧を下げる薬を服用していない795人について調査した。十分な量の乳製品を食べている人の最高血圧は平均112・0mmHgで、食べない人より約9mmHg低かった。これまでの国内外の研究

では、リンの摂取量が多いほど血圧が低くなるとの研究結果もある。乳製品はリンを豊富に含むため、今回も血圧を抑える効果が表れた可能性があるという。

弘大と雪印は、乳製品と健康の関係について引き続き研究を進める方針。弘大健康未来イノベーション研究機構の村下公一機構長(教授)は「高血圧は本県

の大きな健康課題。今回の成果は、酪農が盛んな本県の乳製品の消費拡大につながる」とコメントした。研究成果は日本高血圧学

会が発行する国際学術誌「ハイパーテンションリサーチ」22日付に掲載された。

(赤田和俊)