

牛乳飲むと不快「乳糖不耐症状」の人

骨密度低く

カルシウム摂取量減少

牛乳・乳製品を摂取して不快症状(乳糖不耐症状)を自覚する人はカルシウム摂取量や骨密度が低い。弘前大学(福田眞作学長)と「ミルク栄養学研究講座」を開設し、共同研究を進めている雪印メグミルク(本社東京都)は14日、日本人の2〜3割が該当する乳糖不耐症状に関する研究成果を発表した。弘前大を

弘大と雪印の共同研究

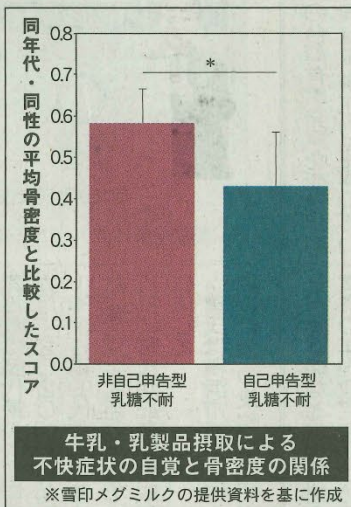


河田大輔
研究員

中心に取り組む大規模住民合同健診「岩木健康増進プロジェクト」(以下岩木健診)の健康ビッグデータの解析によるもので、食生活改善など県民の健康意識向上につながることを期待される。

(稲葉智絵)

岩木健診のデータ解析 ヨーグルトお薦め



乳糖不耐症は、牛乳などに含まれる乳糖を分解する酵素の働きが弱く、小腸で消化吸収できず下痢、腹痛、腹部膨満感などの症状が起る状態のこと。研究を行った同社ミルクサイエンス研究所食品機能研究室の河田大輔研究員(弘前大駐在)は「乳糖不耐症はアジア人に多く、日本人では成人の2〜3割が該当すると言われている。そこで、症状を自覚している人の栄養学的影響、骨の健康に着目した」と説明した。

研究では、岩木健診の2023年受診者843人(20〜80代)を対象に、牛乳・乳製品摂取量や食生活などについての問診票と、骨密度の測定結果を解析。その結果、乳糖不耐症状を自覚している人(自己申告型乳糖不耐)が191人おり、自覚がない人(非自己申告型乳糖不耐)652人と比べるとカルシウム摂取量が低かった。両者ともカルシウムを多く含む豆類や魚類、緑黄色野菜などの摂取量に差はなく、大きな差が見られたのが牛乳の摂取量だった。さらに、前腕

と説明した。

研究では、岩木健診の2023年受診者843人(20〜80代)を対象に、牛乳・乳製品摂取量や食生活などについての問診票と、骨密度の測定結果を解析。

その結果、乳糖不耐症状を自覚している人(自己申告型乳糖不耐)が191人おり、自覚がない人(非自己申告型乳糖不耐)652人と比べるとカルシウム摂取量が低かった。両者ともカルシウムを多く含む豆類や魚類、緑黄色野菜などの摂取量に差はなく、大きな差が見られたのが牛乳の摂取量だった。さらに、前腕

部の骨密度を同年代・同性、若年成人の平均値と比較。同症状を自覚している人、していない人ともに全国の平均値(スコア0)よりも高いスコアを示したが、自覚の有無で比較すると、自覚している人は牛乳の摂取を避けているため、自覚していない人よりも低かった。河田研究員は「乳糖不耐症状の自覚は牛乳・乳製品摂取を忌避させ、カルシウム摂取量の減少、骨密度の低下に関連することが示された。この症状特有の健康課題を浮き彫りにすることができた」とした。症状を自覚している人に対し「骨粗しょう症予防としてカルシウムを含む食品を積極的に取るように心掛けてほしい。発酵の過程で乳糖が分解され含有量が少なくなっているヨーグルトやチーズ、乳糖約8割を分解した弊社の乳飲料商品は手軽でお薦め」と話した。

弘前大の村下公一副学長(Well-being戦

略担当・教授)は「社会的意義が大きい研究成果となった。今後も県民の皆さんの健康に貢献できるように研究を進めていきたい」と述べた。

研究成果をまとめた論文は、昨年12月6日付の栄養学に関する国際学術誌「European Journal of Nutrition」に掲載された。