

牛乳で腹部に不快感「乳糖不耐症状」の人

骨密度が低い傾向

弘大、雪印研究「体質に応じ摂取を」



河田 大輔  
研究員

牛乳や乳製品を摂取した後に腹部の不快感を覚える「乳糖不耐症状」の人は、カルシウム摂取量や骨密度が低い傾向にあることが、弘前大学と雪印メグミルク

(本社東京)の共同研究で分かった。乳糖不耐症状を自覚することで乳製品を控える生活が続く、カルシウム不足につながっている可能性が示された。研究グループは「体質に応じた形でカルシウムを取る工夫が、骨の健康を維持する上で重要になる」と話した。研究は、2023年に開

設した共同研究講座「ミルク栄養学研究講座」で実施した。弘前市岩木地区で続く「岩木健康増進プロジェクト健診(岩木健診)」の健康ビッグデータを活用し、23年の健診参加者のうち、牛乳・乳製品の摂取量や骨密度のデータがそろった843人を対象に分析した。牛乳や乳製品を摂取した

際に腹部の不快感を自覚すると答えた人は全体の22.7%を占めた。こうした人たちには、牛乳やカルシウムの摂取量が少なく、前腕部の骨密度も低い傾向が見られた。年齢や性別などの影響を考慮した解析でも、この傾向は変わらなかった。乳糖の含有量が少ない「乳糖分解乳」は、乳糖による不調を感じやすい人でも飲みやすいとされるが、調査ではそうした牛乳があまり知られておらず、飲んだ経験がある人も少なかった。同社ミルクサイエンス研究所の河田大輔研究員は「乳糖分解乳を広く知って

もらい、活用してもらいたい」と話した。弘前大の村下公一副学長は「乳糖不耐症状を自覚する人はカルシウムの摂取量が少なく、骨密度が低い傾向にあることが明らかになった。このような事実が明らかになることは社会的意義が大きく、今後もこのような国民の健康に貢献できるように研究を進めていきたい」と語った。研究成果は、栄養学分野の国際学術雑誌「ヨーロッパ・ジャーナル・オブ・ニュートリション」に、昨年12月6日付で掲載された。(菊谷賢)