

2. 乳製品摂取と生活機能について

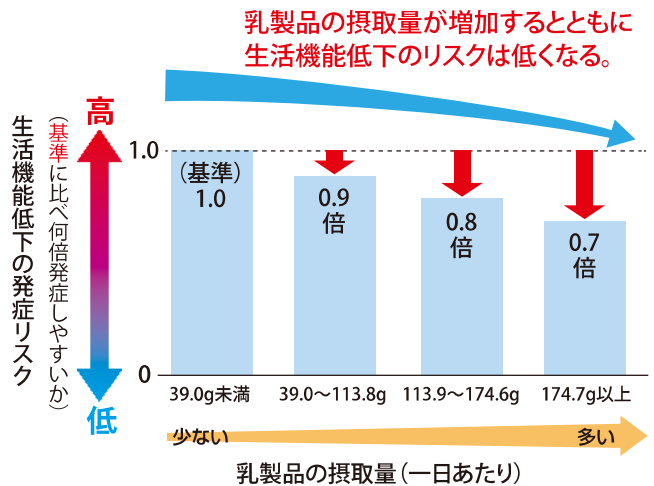
皆さま、日ごろ乳製品を食べていますでしょうか？牛乳などの乳製品には、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類やビタミンB12やビタミンDなどのビタミン類、そしてホエイプロテインやカゼインなどの良質なたんぱく質が多く含まれています。高齢期になると老化や病気の影響で、体力や身体機能が落ちやすくなり、時には介護が必要になることもあります。病気の予防や体力の維持に食事や栄養は大変重要ですので、乳製品の摂取が日常生活に関連した身体機能である生活機能(表)に良いかどうかを調べてみました。

2005年に日常生活が自立していた65歳以上の久山町住民約900人を7年間追跡して、乳製品の摂取量と生活機能の低下について検討した結果、乳製品の摂取量が増加するほど生活機能が低下するリスクは低くなっていることが明らかとなりました(図)。乳製品をよく摂取している者(牛乳で例えると毎日コップ1杯程度飲んでいる者)は、ほとんど摂取していない

表. 生活機能のチェックリスト(老研式活動能力指標)

- ① バスや電車を使って一人で外出できますか
 - ② 日用品の買い物ができますか
 - ③ 自分で食事の用意ができますか
 - ④ 請求書の支払いができますか
 - ⑤ 銀行預金や郵便貯金の出し入れが自分でできますか
 - ⑥ 年金などの書類が書けますか
 - ⑦ 新聞を読んでいますか
 - ⑧ 本や雑誌を読んでいますか
 - ⑨ 健康についての記事や番組に関心がありますか
 - ⑩ 友だちの家を訪ねることがありますか
 - ⑪ 家族や友だちの相談にのることがありますか
 - ⑫ 病人を見舞うことができますか
 - ⑬ 若い人に自分から話しかけることができますか
- 13項目のうち1つ以上「いいえ」があると生活機能低下となります

図. 乳製品の摂取と生活機能低下のリスク



者と比較して生活機能が低下する確率が30%低くなっていました。

生活機能の低下は、脳卒中や認知症、整形外科的疾患などの病気が原因で起こることが多いのですが、乳製品に含まれているミネラル類やビタミン類はこのような疾患に予防的に働く事が分かっています。また、乳製品に含まれている良質なたんぱく質は、全身の筋肉が減って筋力が低下するサルコペニアや全身が虚弱になるフレイルの予防につながります。このような事が、乳製品をよく摂取するとその後の生活機能が低下することを防ぐ理由と考えられます。

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、性別、年齢、身体活動量によって異なると考えられますが、「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省)では、牛乳であれば一日コップ一杯程度を摂取することが推奨されています。なお、医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

