

# NST 通信 Vol.39

## 牛乳について

牛乳にはカルシウム、リン、たんぱく質など、体に嬉しい栄養素が豊富に含まれています。コップ1杯の牛乳を日々の生活に取り入れることで、不足しがちな栄養を幅広くカバーできます。

### <牛乳を毎日飲むメリット>

#### 骨の健康を保つ

牛乳は、骨を構成するカルシウムやリンを豊富に含みます。また、ビタミンDはカルシウムへの骨の沈着を助けます。ラクトフェリンなどの乳塩基性たんぱく質も、骨を強くする働きがあると注目されています。

#### 生活習慣病のリスクを下げる

牛乳や乳製品の摂取によって、メタボリックシンドロームの発症率が低下し、高血圧や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病リスクの低下につながります。

その理由として、1つは牛乳を飲むことで満腹感が増し食べ過ぎを防止できるため、もう1つはカルシウムが脂肪酸と結合し、脂肪の吸収が抑えられるためと考えられています。

#### 睡眠の改善に役立つ

牛乳や乳製品には、アミノ酸の一種であるトリプトファンが多く含まれています。トリプトファンは体内で睡眠ホルモンであるメラトニンに変換されるため、睡眠の質を改善する働きが期待されています。寝る前に飲んですぐに改善されるものではないため、習慣的に続けて飲むことが必要といわれています。

乳製品を多く摂取している人ほど、起床時間が早く、日中の眠気が少ないことが研究によって示されています。

#### 腸の調子を整える

牛乳に含まれる乳糖は腸内細菌のエサになり、乳酸や酢酸に変換されます。乳酸や酢酸には腸の蠕動(ぜんどう)運動を高め、便を柔らかくする働きがあるため、便秘の予防や改善に効果的です。

さらに、腸内細菌が産生するアンモニアなどの腐敗物質や発がん性物質が増殖するのを防ぎ、腸内環境の正常化に役立ちます。腸内環境を整えることはメンタルや肌の調子を整えることにもつながります。

### 飽和脂肪酸の摂り過ぎに注意

牛乳には飽和脂肪酸が含まれています。牛乳の飲み過ぎは、飽和脂肪酸の摂り過ぎにつながるため、1日コップ1杯(200g)程度を目安に飲むのをおすすめします。

### 牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのはなぜ？

牛乳を飲むとお腹にガスが溜まる人や、ゴロゴロしてしまう人がいます。これは、牛乳に含まれる乳糖を消化する乳糖分解酵素(ラクターゼ)が少ないためか、または働きが弱いために起こります。特に激しい下痢を起こす症状を乳糖不耐症といいます。

このような人でも、最初は少なめの量の牛乳で慣らし、少しずつ増やして毎日飲むことで乳糖分解酵素が活発化され、牛乳が飲めるようになることもあります。

### お腹ゴロゴロ克服法を伝授！

- ・一度にたくさん飲まずに、分けて飲む。
  - ・牛乳を温める。
- ・乳糖をあらかじめ分解した牛乳を利用する。
- ・乳糖が分解されているヨーグルトやチーズを食べる。
- ・できるだけ毎日牛乳を飲む習慣をつける。
  - ・料理に牛乳を利用する。
  - ・朝の空腹時は飲用を避ける。

工夫しながら飲むことで、お腹のゴロゴロともさようならしましょう！

