

## 乳製品の食べ方…その3

市川治療室 No.285.2012.04

先月は乳製品の摂取が循環器疾患（心臓病・脳卒中など）対策に有効というデータをイギリス・ドイツ・イタリア・フランスの例からお知らせしました。

また、乳製品の効果（四項目）について  
広田孝子氏（辻学園栄養専門学校）の発表もお知らせしました。

今月はその中の一項目「身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造る」乳製品、牛乳についての情報です。（広田孝子氏の発表）

### 1・牛乳＝「身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造るのに最も有効な乳製品」

牛乳を4ヶ月間摂取したグループと牛乳を摂取しなかったグループの調査研究

|             |            |
|-------------|------------|
| 摂取グループ      | 筋肉量が400g増加 |
| 摂取しなかったグループ | 筋肉量が20g増加  |

### 2・牛乳と筋肉量増加の関係

牛乳に含まれるタンパク質が成長因子（IGF-1）を増やして筋肉を効率よく増加させる。

### 3・牛乳のより効果的な摂取方法

運動後30分以内に牛乳を摂取するのが良い。

牛乳をいつ摂取するのが良いかの調査研究

|        |       |       |
|--------|-------|-------|
| 運動直後   | 骨格筋重量 | 18.4g |
| 運動4時間後 | 骨格筋重量 | 17.2g |

運動の直後（30分以内）に牛乳を摂取すると効率よく筋肉に同化してくれる。

### 4・もっと牛乳の効果を高める方法

牛乳摂取時に「きな粉」を混ぜて摂取すると成長ホルモンを増やすのでより効果が出る。

子供にとって成長ホルモンは文字通り成長に関与するものですが、成長ホルモンの別名は修復ホルモンであり大人にとっては「修復」に関与するものです。

「身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造る」には  
牛乳200mlにきな粉10gを混ぜて、身体を動かした後30分以内に摂取する。

### 5・その他

牛乳摂取のメリットは筋肉量増加の他にもあります。

- ・ 肌に張りが出る。
- ・ 穏やかな気分になる。
- ・ 疲れにくくなる。
- ・ 肩こりに有効。
- ・ 貧血に有効。
- ・ 便秘に有効。
- ・ 歯と歯ぐきの健康に有効。
- ・ 自然な睡眠に有効。

牛乳を摂取すると下痢をしてしまう人（乳糖不耐症）は牛乳を少しずつ温めて摂取すると下痢をしにくいです。

乳製品の摂取のメリットは風邪やインフルエンザ予防（ヨーグルト摂取）や筋肉量を増やして冷えない身体を造る他にもまだまだあります。

…次回に続く