

## 乳製品の食べ方…その2

市川治療室 No.284.2012.03

### 1・乳製品と循環器疾患死亡数

乳製品の摂取量と循環器疾患について以下の発表があります（九州東海大学農学部）

	イギリス	ドイツ	イタリア	フランス
循環器疾患死亡者数（対10万人当たり）	240	180	120	90
乳製品の消費量（Kg/人）	10	14	20	25

乳製品（牛乳・チーズ・バター・ヨーグルトなど）の摂取量が多い国民（フランス）は摂取量が少ない国民（イギリス）に比べて循環器疾患死亡者は60%以上低いということです。

乳製品の消費量が多いほど循環器疾患死亡者数が減る傾向があるということです。

### 2・乳製品摂取の効果

乳製品の効果について広田孝子氏（辻学園栄養専門学校・医学博士）は以下の発表をされています。

- ・ 身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造る。
- ・ 免疫機構を調整し、糖尿病を予防する。
- ・ 気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防する。
- ・ 乾燥から肌を守り、肌荒れを予防する。

### 3・ヨーグルト摂取の研究

ヨーグルトは気管支を丈夫にし、風邪やインフルエンザを予防するために効果的な食品であると先月お知らせしました。（山形県舟形町と佐賀県有田町の介入研究情報）

中国の北京でも以下の研究がされています。

- ・ 北京の3～5歳の子供402人を対象とした研究。
- ・ 402人の半数に10ヶ月間、ヨーグルトを食べてもらった。
- ・ 10ヶ月間の追跡調査の結果は、ヨーグルトを食べた子供は食べていない子供の比べて上気道の感染などに罹る頻度が減少した。  
また、感染しても早く完治した。

### 4・ヨーグルトの摂取方法

ヨーグルトの効果（気管支を丈夫にして風邪やインフルエンザを予防する）を期待するためにはいつヨーグルトを摂取したらよいのでしょうか？（食前か食後か？）

広田氏（前出）は以下の情報を発表されています。

「食事前はお腹がすいて胃酸が分泌されている。胃酸はカルシウムや亜鉛などミネラルの吸収を良くしてくれる。それは胃酸が作用してこれら（カルシウムや亜鉛）をイオン化してくれるからである。ミネラルは、そのまま摂っても吸収が良くないが、胃酸でイオン化されると吸収が良くなる」

「そのため空腹で胃酸が多く出ている食事前の摂取が良い」

更により効果を高めるために林檎（リンゴ）を皮ごと搗って

ヨーグルトと一緒に摂取することをアドバイスされています。

「ヨーグルト150gに林檎4分の一個を皮ごと搗って、食前に摂取する」

「摂取回数は週に5回ほど」

乳製品の摂取のメリットは風邪やインフルエンザ予防の他にもまだまだあります。

…次回に続く