

乳製品の効果的な摂り方

辻学園栄養専門学校教授

医学博士 広田孝子

乳製品：牛乳、チーズ、バター、ヨーグルト

* 乳製品の消費量と循環器疾患死亡数の関係

循環器疾患	イギリス	ドイツ	イタリア	フランス
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

(九州東海大学農学部)

* 乳製品の新健康効果

身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造る。

免疫機構を調節し、糖尿病を予防

気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防

乾燥から肌を守り、肌荒れを予防

* 乳製品に含まれる主な成分

レチノール、カロテン、ビタミン B2、ビタミン B12

パントテン酸、カゼイン、ペプチド、トリプトファン

ラクトフェリン、乳酸菌、カルシウム、リン、亜鉛、カリウム

1 身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を造る

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のは **牛乳**

* 筋肉量の増加と牛乳との関係

牛乳あり(4 か月摂取) 筋肉量が 400g 増加

牛乳なし " 20g 増加

* 最新情報：牛乳に含まれる良質のタンパク質が成長因子(IGF-1)を増やし、筋肉を効率よく増加させることが判った。(2005 年辻学園栄養専門学校)

ただし、**いつ摂るかが重要!**

身体の筋肉量を増やし冷えない身体を作る効果を高めるには、牛乳は**運動後 30 分以内**に飲むと良い。

* 運動後の食事(牛乳摂取)のタイミングと体組成の関係

運動直後 : 骨格筋重量 18.4g

4 時間後 : " 17.2g 直後だと効率よく筋肉に変わってくれる。

牛乳の効果を最も高めるには、きな粉をふりかけて摂ると効果的である。

理由は、**成長ホルモンを増やす**。

身体の筋肉量を増やし、冷えない身体を作るには、

牛乳 200l にきな粉 10g をふりかけ、身体を動かした後 **30 分以内** に摂る。

(注) 乳糖不耐症の人は牛乳を少しずつ温めて飲むと良い。

2 免疫機能を調節し、糖尿病を予防

免疫機能を調節し糖尿病を予防するために効果的な乳製品は **チーズ**

チーズのチーズ菌及びチーズ菌が作るペプチドが、免疫機能をバランス良く保ってくれる。

免疫細胞には Th1 と Th2 とがあり、これが通常はバランス良く働いているが、バランスが崩れるとアレルギーとか自己免疫疾患の糖尿病 型それから寒い時に起きる関節リュウマチといった症状が起きる。

これをチーズのペプチドとかチーズ菌によってバランスが保たれ、糖尿病などを予防できることが判ってきた。

* 最新情報：チーズ特有の成分“ペプチド”が、免疫機能を調節し糖尿病にともなう自己免疫疾患を抑制することがわかった。(2005年3月九州東海大学農学部)

特にお勧めのチーズ：**カマンベールチーズ**

免疫機能を調節し糖尿病を予防するカマンベールチーズは、温めて食べると効果的。ただし、温め過ぎないで程よく、50~60 に温めると良い。

* チーズの抗酸化力の比較

カマンベール > ゴーダ > パルメザン

カマンベールチーズの効果をさらに高めるには、卵と一緒に摂る。

チーズ菌が造る“ペプチド”は免疫機能を調整してくれるが、結構吸収しにくい。ところが卵と一緒に摂ると、卵に含まれる“リン脂質(レシチン)”が吸収を助けてくれる。腸に働いて吸収を良くする。

そこで、糖尿病予防にお勧めは、**カマンベールチーズ入りオムレツ**

免疫機能を調節し、糖尿病を予防するには 30g のカマンベールチーズを 50~60 に温めて食べる。さらに卵と一緒に摂ると効果はアップする。

3 気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防

気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防するために効果的な乳製品は、

ヨーグルト

- * 最新情報：北京の 3~5 歳の子供 402 人を対象に、10 か月間追跡調査した結果、402 人の半数にヨーグルトを食べてもらったところ、ヨーグルトを食べた子供は食べてない子供に比べて、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。

研究者たちは、ヨーグルトのカルシウム、亜鉛、ビタミン B2 が効力を発したのではないかとっている。

また、亜鉛は細胞増殖を盛んにするので、呼吸器系の細胞を活発にし、外から侵入する細菌から守ってくれたのではないかと考えられている。

- * 気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防するヨーグルトの効果を一層期待するには、**食前に摂ると良い。**

食事前はお腹がすいて胃液が分泌されている。胃酸というのは、カルシウムとか、亜鉛・ミネラル類の吸収を良くしてくれる。何故なら、胃酸が作用してこれらをイオン化してくれるからである。ミネラルは、そのままでは摂ったつもりでも吸収が悪いが、胃酸でイオン化されて腸管に入りやすくなる。

そのため、空腹で胃酸がたくさん出ている食事の直前が良いということが言える。

- * 気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防するヨーグルトの効果を実感するには、**リンゴを皮ごとすって入れる。**

リンゴには、“ポリフェノール”や抗酸化物質が多いと考えられている。

ヨーグルト 150g にりんご 1/4 個をすって食前に摂る。(週に 5 回)

4 乾燥から肌をまもり、肌荒れを予防

- * 乾燥から肌をまもり肌荒れかを予防するために効果的な乳製品は、**バター**

バターは肌に脂肪を補給するが、それ以外にバターのビタミン A が角質やコラーゲンの合成を助けてくれる。バターから摂るビタミン A は、脂肪分があるのでよい。

- * 注目情報：バターに含まれるビタミン A (レチノール) やカロテンは、皮膚の表皮細胞やコラーゲン生産を促し、冬の乾燥から肌を守る効果があることが判った。(ミシガン大学)

* 肌荒れを予防するバターの健康効果を期待するには、**紅茶**にバターを溶かして飲むと効果的。

お勧め **バター紅茶（チャイ）**

紅茶（ミルクティー）にバターを溶かして飲む。

乾燥から肌を守り、肌荒れを予防するには、

紅茶(ミルクティー)に 130ml に対してバター3g を溶かして飲む。

ただし、**1日4杯まで**。

理由は、紅茶のテアニンはかなり強い抗酸化力を持っているので、摂りすぎは良くない。ほどほどに。