



／ パパさん管理栄養士の ／

食育こ・ら・む



今月のテーマ

牛乳にまつわるさまざまな話について

毎日の給食でもおなじみの牛乳。丈夫な骨を作るために重要な栄養の一つであるカルシウムは、もともと日本人の食生活では不足しやすいため、牛乳や乳製品からしっかりとることが推奨されています。しかし、「牛乳が子どもの健康に悪い」という説を聞いたことはありませんか。栄養士や医師などがこういった特定の食品の危険性について食育活動で広めていることもあるため、子どもに与えるのが不安なママやパパもいると聞いたことがあります。牛乳は本当に体に良くないのでしょうか？

「牛乳を飲むほど骨折しやすくなる」という説に根拠はありません

この説は牛乳や乳製品の消費量が多い北欧諸国で、高齢者の大腿骨頸部骨折が多いという

データを根拠にしているようですが、平均身長が日本人と比べてとても高く、高身長の高齢者が転倒すると骨折しやすいなどが関係していると考えられます。日本人では、牛乳を飲む頻度の高い人ほど、大腿骨頸部骨折の頻度が低かったという信頼性の高い追跡調査の報告があります。牛乳だけの骨折予防効果なのかは不明ですが、少なくとも牛乳を飲むほど骨折しやすくなるという説には根拠がないと言えるでしょう。

日本人でもきちんと牛乳からカルシウムをとることができます

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり、下痢などの症状を起こす人がいます。これは乳糖不耐症と言います。牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素を体内で十分に作れないために起こります。

「日本人の体は牛乳を分解できない」と言う人がいますが、日本人には乳糖不耐症を持つ人が多く、牛乳を飲んでも栄養が消化吸収されずに外に出ている、カルシウム摂取もできないという主張のようです。

乳糖不耐症の場合、消化できなかった乳糖が大腸まで運ばれることで、大腸での水分吸収ができずに下痢を起こします。ですが、カルシウムは十二指腸や空腸といった、小腸の比較的上部で主に吸収されており、乳糖不耐症の人でも牛乳からちゃんとカルシウムを摂取できることが分かっています。

牛乳は子どもに有害ではなく、カルシウムを摂取できる有用な飲み物です。しかし、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのであれば無理に飲む必要はありません。消化しやすいヨーグルトや骨ごと食べられるような小

魚を食事に取り入れるなど、工夫してあげると良いでしょう。食事はおいしさや楽しさも大事ですので、体に良いからとそればかりにならないように配慮してあげることが大切です。

次回は「生の食材で気をつけたいこと」についての予定です。お楽しみに！

PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『新装版 管理栄養士パパの親子の食育BOOK』（内外出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！やさいーズ』（オレンジページ）がある。

