

論文タイトル：The Association between Milk and Dairy Products Consumption and Nutrient Intake Adequacy among Japanese Adults: Analysis of the 2016 National Health and Nutrition Survey.

論文著者： Saito A. 他

論文掲載誌：Nutrients. 2019. 11(10): E2361.

牛乳・乳製品の摂取と栄養素摂取の適正さの関連

：2016 年の国民健康・栄養調査の結果から

乳製品はたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、欧米諸国では乳製品の摂取量とカルシウムをはじめとするビタミン、ミネラルの摂取量との関連が報告されています。一方で、アジア諸国においては乳製品の摂取と栄養素摂取の関を調べた研究はありません。伝統的な日本食は、米、大豆、魚介類、海藻、緑茶により構成されていること、加えて日本人の乳製品の摂取量は 110 g/日（うち牛乳 63 g/日）と欧米諸国に比べて低いことから、アジア人と欧米人では乳製品の摂取量・摂取パターンの食事摂取への影響が異なるかもしれません。この研究では、日本人成人における牛乳・乳製品の摂取と栄養素摂取の適正さの関連について検討しています。

研究の対象者は、2016 年の国民健康・栄養調査に参加した 20 歳以上の 21,606 名（男性：9,987 名、女性：11,169 名）です（妊婦・授乳婦は今回の対象者からは外しています）。1 日間の食事記録から得た牛乳・乳製品の摂取量より、対象者を、①牛乳摂取群（牛乳のみ摂取した対象者＋牛乳とその他の乳製品を摂取した対象者）、②乳製品摂取群（牛乳以外の乳製品を摂取した対象者）、③未摂取群（牛乳と乳製品のどちらも摂取していない対象者）の 3 グループに分けました。この 3 グループ間で、食品群摂取量、栄養素摂取量、栄養素摂取量の適正さ*を比較しました。

* 摂取量が日本人の食事摂取基準 2015 年版の推定平均必要量未満または目標量の範囲外の対象者を、栄養素摂取量を適正に摂取できていない者とし、その割合（％）で判定

牛乳・乳製品の摂取量によって分類した 3 グループと食品群摂取量、栄養素摂取量、栄養素摂取量の適正さとの関連について下表に示します。

★食品群摂取量★

	①牛乳摂取群	②乳製品摂取群	③未摂取群
多い	油脂類	飲料類	穀類、調味料類
少ない	魚介類	-	砂糖類、種実類、果物類、きのこ類、油脂類、菓子類（男性のみ：野菜類）

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

★栄養素摂取量★

	①牛乳摂取群	②乳製品摂取群	③未摂取群
多い	-	女性のみ：食物繊維、葉酸、VC	炭水化物、食塩（女性のみ：銅）
少ない	女性のみ：鉄	-	たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、食物繊維、カリウム、VA、チアミン、リボフラビン、VB6、VB12、葉酸、VC、カルシウム、マグネシウム、亜鉛 (男性のみ：食物繊維、葉酸、VC、銅)

★栄養素摂取の適正さ（推定平均必要量未満または目標量の範囲外の対象者の割合）★

	③未摂取群
多い	たんぱく質、炭水化物、カリウム、VA、チアミン、リボフラビン、VB6、VB12、葉酸、VC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛 (男性のみ：総脂質、食物繊維、女性のみ：ナイアシン、食塩)
少ない	飽和脂肪酸

今回の研究では、牛乳・乳製品を摂取していない対象者に比べて、牛乳または乳製品を摂取している対象者では、カルシウムをはじめとする栄養素の推定平均必要量または目標量を満たす対象者の割合が多いことが示されました。牛乳・乳製品を摂取していない対象者に比べて、牛乳または乳製品を摂取している対象者では、牛乳・乳製品や果物類、きのこ類の摂取量が多いことが、カルシウムやビタミンC、食物繊維の摂取量が多かった理由だと考えられます。その一方で飽和脂肪酸については、牛乳または乳製品を摂取している対象者に比べて、牛乳・乳製品を摂取していない対象者の方が、目標量を満たす対象者の割合が多いことが示されました。今回の対象者では、摂取した牛乳のほとんどが低脂肪牛乳ではなく普通牛乳だったことがその一因かもしれません。

日本人成人において牛乳・乳製品の摂取は健康的な食習慣の指標かもしれませんが、牛乳・乳製品の摂取実態とその摂取による食事摂取全体への影響を明らかにするためには、さらなる研究が必要です。