



牛乳を飲みましょう！

コロナ禍で生乳が余っています。廃棄するのはもったいない！こんなデータが出ていますよ！

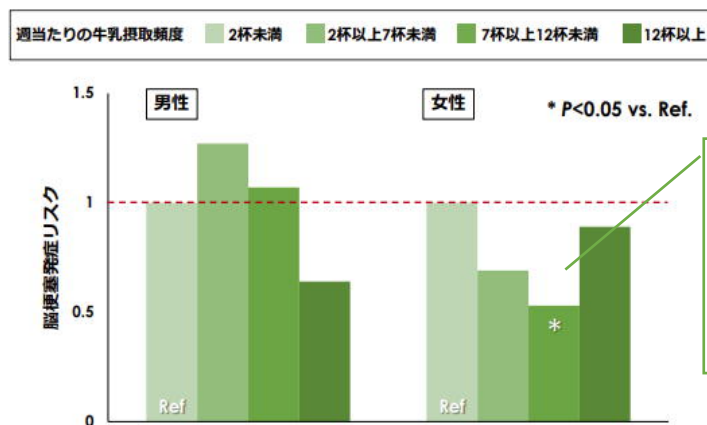


保健師：大岡睦子

牛乳を毎日コップ1杯飲んでいる女性は脳卒中のリスクが低下する

牛乳を飲む歴史は欧米諸国より歴史が浅くいまだに摂取量は少ない。欧米諸国と比較して日本は脳血管疾患が多い。牛乳と関連があるか岩手医科大学の研究グループが10年間の追跡調査をしました。

牛乳の摂取頻度別の脳梗塞発症リスク



女性は脳梗塞発症リスクが47%低下

(岩手県北地域住民 40~69歳男女、14,121人、2002~2014年)

調整因子：年齢、喫煙習慣、飲酒習慣、運動習慣、野菜・果実摂取、魚・大豆タンパク/肉タンパク比、body mass index、収縮期血圧、HbA1c、総コレステロール、HDLコレステロール、降圧薬使用、閉経（女性の場合）

出典：岩手医科大学、2021年

どうして脳梗塞のリスクが半減する

☆牛乳を飲む人は健康的な生活（運動習慣・魚を食べる・大豆を取る・野菜を取る）が出来ている人が多かった。

☆牛乳に多く含まれているミネラル（カリウム・カルシウム・マグネシウム）は血圧を下げる効果がある



男性は牛乳の摂取以外の脳卒中の危険因子（喫煙・大量飲酒）を持っている人が多く牛乳での影響が現れにくかったそうです。危険因子がない人は牛乳効果ありますよ

