

メタボの予防や改善のため、食事で脂肪分を取らないように、乳脂肪が含まれている乳製品を控えているという方もいますが、実際は**牛乳・乳製品をよく取る人は、メタボの割合が低いという研究報告があります**。この報告は、乳製品の摂取量と健康に関する調査の結果であり、今のところカルシウムや牛乳・乳製品摂取による肥満予防効果のメカニズムは解明されていません。

乳製品の摂取量が多い人は、食生活や運動などライフスタイル全般に対する健康意識が高いため、肥満しにくいのではないかと考えられています。血压については、カルシウムが血液中のナトリウムを体外に排出する作用があり、血压を下げる効果があると古くから知られています。また、**牛乳**

に含まれるカゼインやホエイタンパク質が消化管で分解されるときにつくられるペプチドにも、**血压を下げる効果がある**ことがわかっています。

日本人が不足しがちなカルシウム摂取のためにも、**牛乳は1日200mlを目安に取りましょう。**

