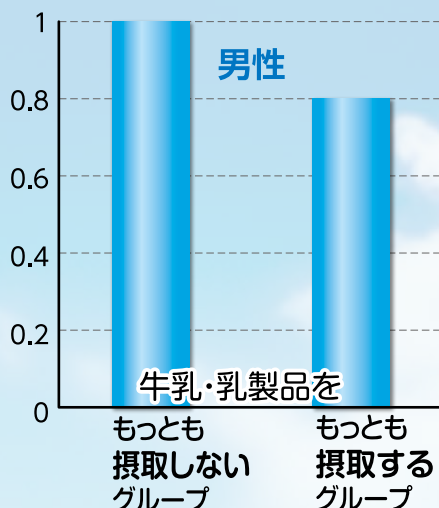
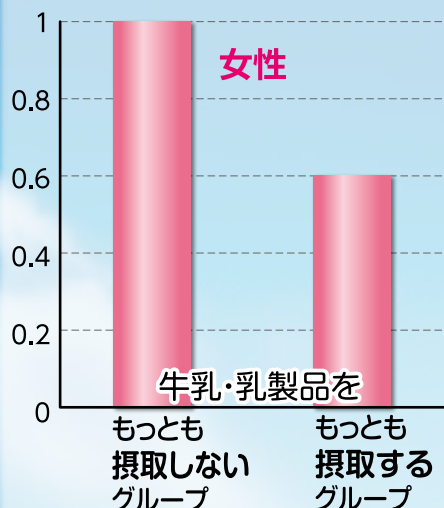


牛乳をよく飲む人には メタボが少ないことを発見!



牛乳・乳製品をよく摂っている人ほど
メタボの割合が低かった!



女性は40%少なく、
男性は20%少ない傾向

「もっとも摂取しないグループ」のメタボリックシンドロームの有病率を1とした場合の比率

資料「牛乳・乳製品摂取量とメタボリックシンドロームに関する横断的研究」[日本栄養・食糧学会誌63:151-159,2010より作図(非喫煙者)]



こんな結果も出ているよ!

牛乳・乳製品をよく
摂っている女性ほど...

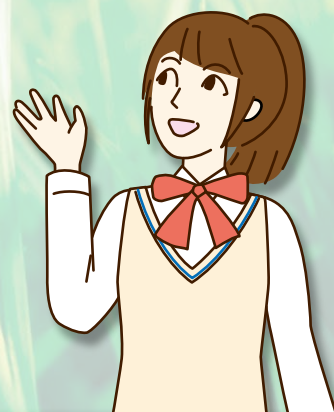
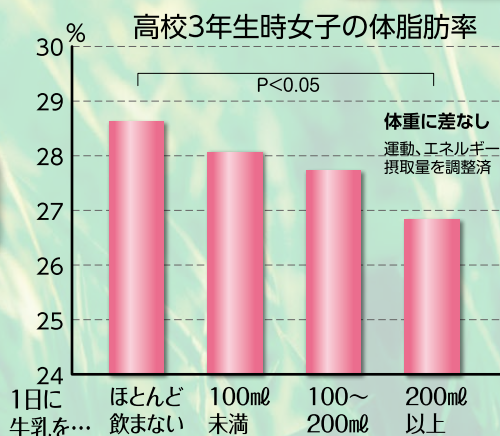
腹囲・肥満度・中性脂肪が低く、
善玉コレステロールが高かった。

女の子には
もうひとつ...

牛乳をよく飲む人の方が
体脂肪率が低かった!

牛乳・乳製品をよく
摂っている男性ほど...

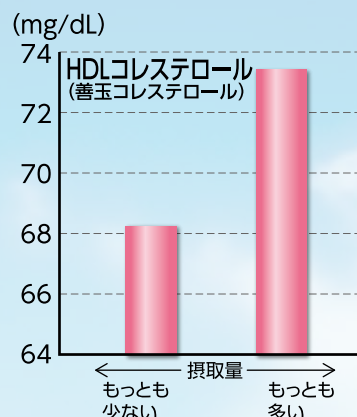
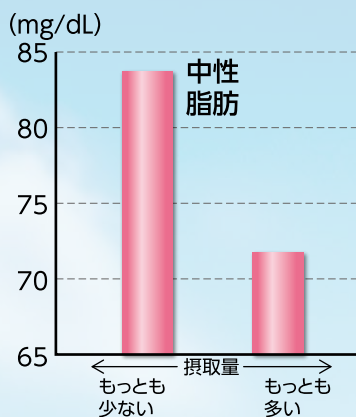
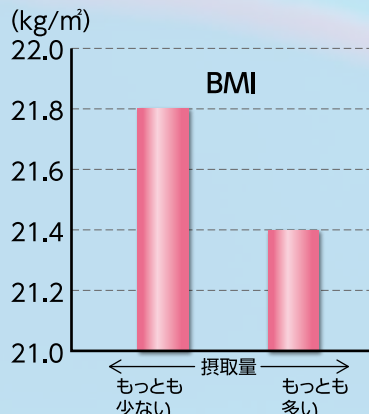
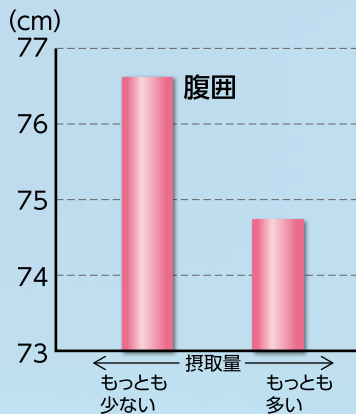
血圧が低くなるという
傾向が見られた



【出典】「中学生・高校生のライフスタイルと身体
状況に関する縦断研究2008」より作図

牛乳がメタボ予防に役立つ!!

女性



牛乳をよく飲む人は
腹囲も肥満度も
低いんだ!

しかも、中性脂肪や
善玉コレステロール
にも良い結果が出る
なんて…驚き!

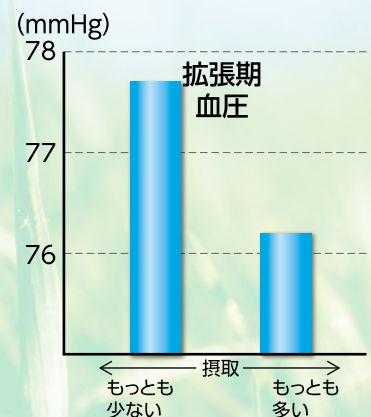
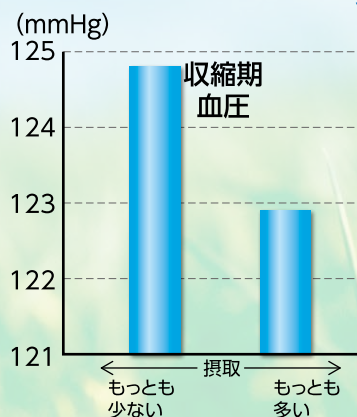
ダイエットよりも
太りにくい
カラダづくり!



牛乳って…すごい!!!



男性



資料「牛乳・乳製品摂取量とメタボリックシンドロームに関する横断的研究」[日本栄養・食糧学会誌63:151-159,2010より作図(非喫煙者)]

詳しい情報は…J-milkホームページ <http://www.j-milk.jp/>の
[トップページ]→[刊行物・資料]→[報告書]の中に資料があります。

一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-19 乳業会館4F

乳協

検索

牛乳・乳製品に関するご質問、ご相談がありましたら、
お気軽にご連絡ください。

東京相談室 電話.03-3261-8821 FAX.03-3261-9175

関西相談室 電話.06-6350-3664 FAX.06-6350-3665