

食は健康の源編

mission



野菜をあと100g

☐

mission



牛乳・乳製品でカルシウムを上乗せ

☐

mission



朝食でたんぱく質をしっかり

☐

やってみたら ☒ をつけよう

からだメンテナンス編

mission



+10の活動習慣
(プラステン)

☐

mission



血圧調整にまいにち牛乳

☐

mission



お口のケア×セルフケア

☐

最新の健康づくり情報はこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com>

健康見るるるる



制作・発行 北海道医師会 地域保健部

札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1725

2025年7月作成

協力 ホクレン

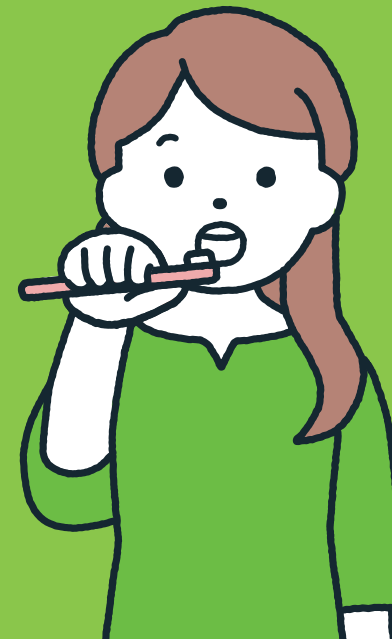
食は健康の源編

カルシウムを上乗せ
やっぱ牛乳でしょ！



= 健康づくりの行動目標 = やって ツシヨン

からだメンテナンス編



健康づくりは毎日の
積み重ね



野菜をあと100g

【解説】野菜は体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。野菜を1日350g以上食べると、**心血管疾患、がん、糖尿病性腎症**の疾病負担*1を大きく減らせるという研究報告*2があります。

*1) 疾病や障害による健康の損失をあらわす指標

*2) 出典／Tanaka S, et al. BMC Public Health 2021; 21: 770.

目標摂取量(1日)
350g

健康日本21・第三次
(厚生労働省)

実際の摂取量
256g

令和5年国民健康・
栄養調査(厚生労働省)

約**100g**
不足!

野菜350gの目安

小鉢5つ

(1皿70g)

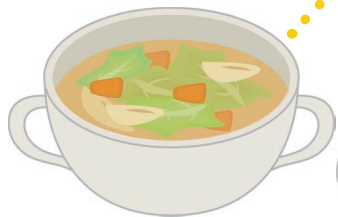
イラストは献立例



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし



野菜スープ



かぼちゃの煮物



野菜サラダ

緑黄色野菜120g＋淡色野菜230gをバランスよく!



牛乳・乳製品で カルシウムを上乗せ

【解説】女性50万人以上対象の最新研究。**カルシウム**を1日300mg多く摂取すると、**大腸がん**のリスクが**17%低下**。**牛乳・乳製品**は国の食事バランスガイドが推奨するカルシウムの主な供給源で、その**吸収率**の高さも特徴です。

出典／Nat Commun. 2025 Jan 8;16:375.

牛乳・乳製品のカルシウム量 (1食分)



コップ1杯 (200ml)

227mg



1カップ (100g)

120mg



1切れ (20g)

126mg

出典／日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年(文部科学省)

牛乳コップ1杯に
ヨーグルトかチーズを
組み合わせて
カルシウム**300mg**
上乗せ達成!

カルシウム吸収率の比較



約**40%**
牛乳

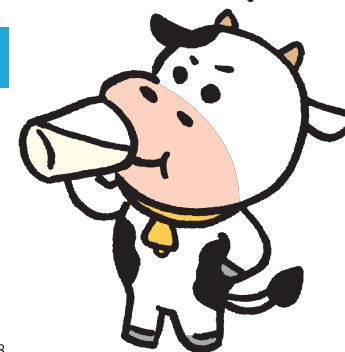


約**33%**
小魚



約**19%**
野菜

出典／日本栄養・食糧学会誌51(5),259-266,1998



カルシウムが
大腸がん予防に
いいのはなぜ?

この研究を行った英オックスフォード大の研究者は、カルシウムが胆汁酸や遊離脂肪酸と結合し、腸壁を傷から守ると分析しています。



朝食でたんぱく質を しっかり

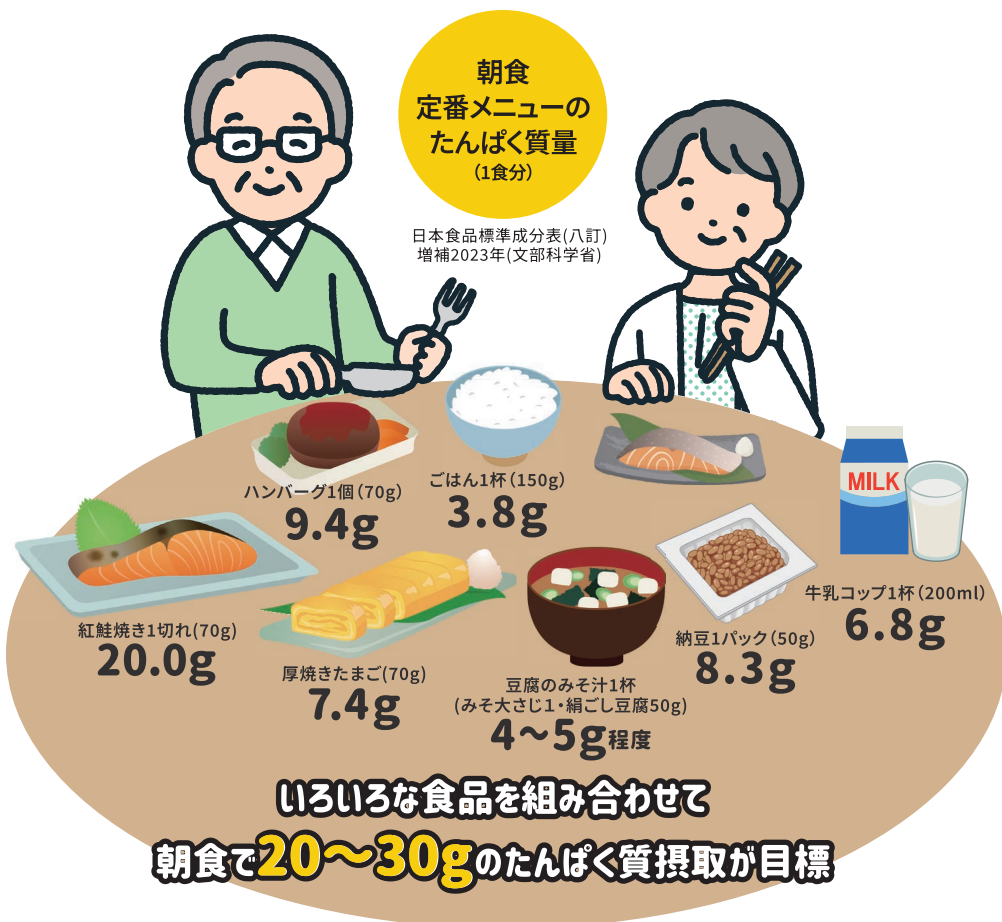
【解説】

◎**フレイル（高齢衰弱）予防**に～高齢女性対象の研究から。朝食でたんぱく質を多く摂取すると、夕食で多くとる、朝夕均等にとるより、筋肉の増加率が高い*¹。

◎**血糖コントロール**に～高たんぱく質の朝食で、昼食と夕食後の血糖値上昇も抑えられる*²。

*1) 出典／Cell Reports 36, 109336, July 6, 2021

*2) 出典／Nutrients 2023, 15(1), 85



+10の活動習慣 (プラステン)

【解説】日常生活における家事や仕事などに伴う「生活活動」と、健康や体力の維持を目的とした「運動」を合わせて、「身体活動」といいます。身体活動を1日10分増やすことで、生活習慣病の発症や死亡リスクが低下すると推測されています。

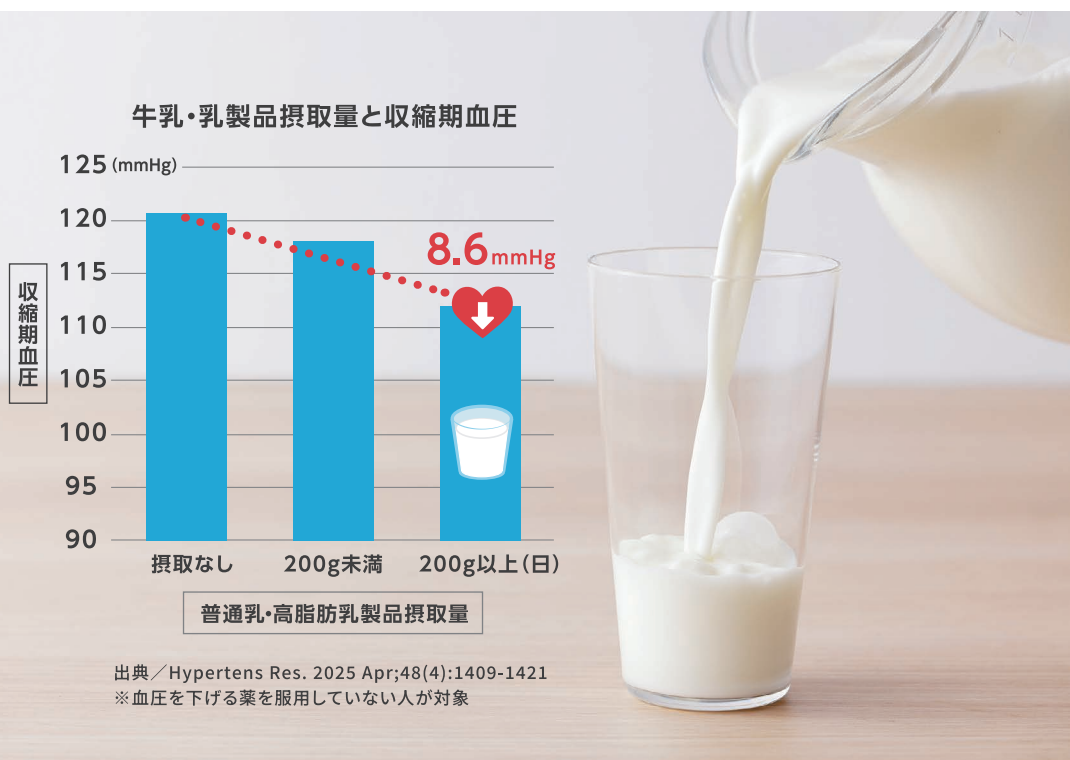


出典／健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)



mission 血圧調整に まいにち牛乳

【解説】弘前大学×乳業メーカーの最新研究(2025年発表)。
牛乳・乳製品の摂取量が多いほど**収縮期血圧**(上の血圧)が低く、牛乳を1日コップ1杯(200ml)以上飲む人は摂取ゼロの人に比べ、収縮期血圧が**8.6mmHg**低いことが報告されました。



血圧調整にいい
牛乳の
栄養素は？

牛乳・乳製品に豊富な**カルシウム**、**カリウム**、**マグネシウム**は、**降圧作用**をもつ3大ミネラル。さらにこの研究では、牛乳・乳製品に含まれる**リン**の関与も示されています。



mission お口のプロケア ×セルフケア

【解説】
◎軽度以上の**歯周病**がある人の割合は**47.9%***。歯周病は認知症、動脈硬化、糖尿病、大腸がんの危険因子。
◎口の機能低下(オーラルフレイル)は**要介護**の入口。
◎“**2つのケア**”で歯と口の健康を保ちましょう。

*出典／令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省) ※15歳以上



ハードチーズは
歯の健康に
いい？

ハードチーズを食べると口の中が**アルカリ性**に傾き、むし歯の原因になる**酸**を**中和**してくれ、さらに、チーズの成分が**歯の再石灰化**を助け、歯を強くしてくれます。

出典／WHO(世界保健機関)