

研究タイトル
心のしなやかさを育む牛乳乳製品の摂取
研究者名（所属先） <ul style="list-style-type: none">・加藤佳子（神戸大学大学院人間発達環境学研究科）・古屋敷智之（神戸大学大学院医学研究科）・永野和美（神戸大学附属中等教育学校）
【目的】 <p>ストレス状況下においてもストレスにうまく対処し、健康を維持する力として、ストレスレジリエンスが明らかにされている。ストレスの軽減に有効であることが示されている乳製品とストレスレジリエンスの関連を検討することを目的に二つの研究を行った。</p> 【方法】 <p>研究1では、横断調査（調査1）と3年間にわたる縦断的調査（調査2）を行った。調査対象者は調査1で中高生865名、調査2で中学生109名であった。調査1では食品群別摂取量、ストレスレジリエンスとしてSense of Coherence(SOC)、ストレス反応、well-beingを、調査2では乳製品の摂取量とSOCを調べた。研究2では男子大学生40名を対象に介入研究を行った。対象者を無作為に2つの群に分け28日間、1日2回、乳酸菌飲料または水を摂取させた。摂取開始後0日(T1)、14日(T2)、28日(T3)に質問紙調査を行いSOC、ストレス反応、不安を評価した。また、唾液のアミラーゼ濃度も測定した。</p> 【結果】 <p>研究1の横断調査では、乳製品の摂取量のみがSOCと正の相関($r=.091, p<.05$)を示し、他の食品の摂取量はSOCと有意な関係を示さなかった。次に縦断調査から得られたデータを交差遅延効果モデルにより分析したところ、乳製品の摂取量とSOCとの間に正の関連($\beta=.14, p<.10, \beta=.17, p<.05$)が示唆された。研究2の介入研究では、乳酸菌飲料を摂取した群のT3でのSOCは、T1でのSOCに比較して有意に高かった。</p> 【結論】 <p>様々な食品の中で、乳製品はSOCと関連する唯一の食品であった。その関連性は弱いものの、乳製品の摂取がSOCと関連していることが、縦断調査および介入研究でも繰り返し確認された。さらに因果関係を検討するためには、無作為化比較試験を行う必要がある。</p>