

研究タイトル
高齢者のロコモティブシンドローム・低栄養予防における牛乳・乳製品 摂取の意義に関する研究
研究者名（所属先） 田中 清（神戸学院大学栄養学部）
【目的】 高齢者の低栄養やサルコペニア予防のためには、良質のタンパク質摂取が欠かせず、牛乳はその有力候補である。本研究では、牛乳摂取と高齢者の筋力・身体機能、血清 25(OH)D 濃度（ビタミン D 栄養状態の最も良い指標）、血漿 BCAA 濃度との関連を検討した。なお調査は 2 つの施設にて行ったため、それぞれについて方法・結果を記述し、最後に総合考察を加える。
研究(1) 【方法】 骨粗鬆症外来受診女性患者 336 名を対象に、身体計測・筋力・骨密度・身体機能・食事調査(BDHQ)・QOL(SF-8)を調査した。 【結果】 牛乳摂取量は、握力・下肢筋力・身体機能・QOL の身体的サマリースコアと有意の正相関を示し、重回帰分析の結果、年齢・牛乳摂取量は、握力・QOL の身体的サマリースコアに対する有意の寄与因子であった。
研究(2) 【方法】 対象は健康な地域在住高齢者 69 名であり、BDHQ を用いた食事調査・一般血液検査に加えて、血中 25(OH)D・ホモシステイン・ビタミン B12・葉酸濃度測定を行った。 【結果】 低脂肪乳＋普通乳摂取量（以下牛乳摂取量）は、血清 25(OH)D 濃度と正相関傾向がみられ、血清 25(OH)D 濃度は、牛乳摂取量高群（中央値により 2 群分け）において有意に高く、摂取量高値群において、有意に 20ng/mL 以上者の割合が高かった。重回帰分析の結果、牛乳摂取量は血清 25(OH)D 濃度に対する有意の寄与因子であった。
【結論】 研究(1)において、牛乳摂取量は、握力・身体機能・QOL の身体的側面に対する有意の寄与因子であり、研究(2)では、牛乳摂取量は、血清 25(OH)D 濃度に対する、正の寄与因子であった。本調査で用いた BDHQ においては、普通乳・低脂肪乳の摂取量データが得られるものの、それ以上の詳細は不明であり、低脂肪乳と回答された例の中に、ビタミン D 強化の乳飲料が含まれていた可能性は考えられる。なお研究(1)の施設で、研究用採血の了承が得られず、2 施設にまたがってしまったものである、牛乳摂取は高齢者の筋力・身体機能・QOL と関連し、ビタミン D 栄養状態の関係も示唆された。