

2015年3月

## 中高年齢層男女2万人の健康状態に関する全国調査

～ミルクカルシウム・ビフィズス菌の同時摂取と健康状態の関係～

森永乳業は東京医療保健大学と共同で、中高年齢層男女2万人の健康状態、および「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」の継続的な摂取と健康状態との関係を調べるために、全国調査を行いました。

「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」を継続摂取されている方が、摂取していない方と比べて、骨折やいくつかの疾患の罹患経験が少なく、また、便秘など日常生活におけるQOL(Quality Of Life)の改善が確認されました。

### 研究の背景と目的

厚生労働省の発表によると、2013年の日本人の健康寿命は男性で71.19歳、女性で74.21歳であり、平均寿命とそれぞれ9.02年、12.40年の差がありました。健康寿命とは、介護の必要がなく健康的に生活できる期間を示しており、高齢化社会においては、いかに健康寿命を延ばし、QOLを向上させるかがより重要になると考えられます。

この数年、ヒトの腸内に生息する腸内細菌と様々な疾病発症との関連性が相次いで報告されており、健康を考える上で腸内環境が健康に及ぼす影響が大変注目されるようになりました。腸内細菌の一種であるビフィズス菌は、有害菌の増殖を防ぎ、腸内環境を整える善玉菌の代表格ですが、腸内のビフィズス菌数は加齢にともなって減少することが報告されています。そこで、男女中高年を対象として、「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」の継続的な摂取が健康状態にどのような影響を及ぼすか調べることを目的にアンケート調査を実施しました。

### 結果の概要

比較の結果、摂取群では非摂取群と比べて次のような違いがありました。

1. 男女ともに「便秘または便秘傾向を示す」の割合が低かった。
2. 日常生活で「物忘れ」(男女)、「疲労感」(女性)、「腰痛」(女性)を感じる方が少なかった。
3. 「大腸ポリープ」(男性)、「腎臓病」(女性)、「肝臓病」(男性)、「胆石」(男性)の罹患経験率が低かった。
4. 10年以上摂取している女性は過去5年間の「骨折経験」が少なかった。

## 研究の内容

### 【アンケート調査実施概要】

対象者:「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」(以下、当該飲料)を摂取している、または摂取していない中高年齢層 50代~80代の男女に、調査票を配布し、92,110部の内、23,188名の有効回答。

期間 :2013年12月~2014年3月

内容 :当該飲料を3年以上週4回以上の頻度で摂取している方(摂取群)と、全く摂取していない方(非摂取群)で

健康状態や疾患の罹患経験割合を比較。

### 【比較解析の結果】

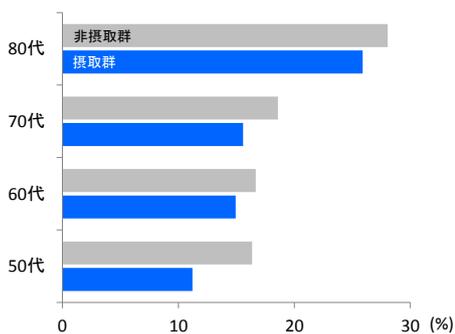
比較の結果、摂取群では非摂取群と比べて次のような違いがありました。

図1~4:各項目の性別年代別比較の結果(抜粋)

## 1. 便秘・便秘傾向 (排便回数 週4回以下)

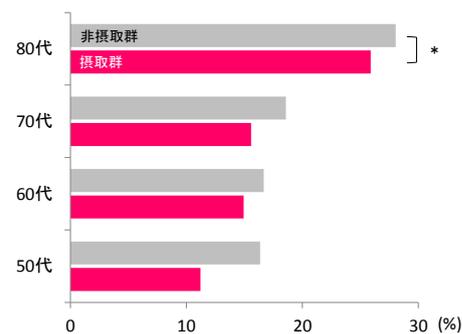
### 男性

群間有意差:あり ( $P = 0.04$ )  
便秘リスクが約16%低かった  
(オッズ比:0.835)



### 女性

群間有意差:あり ( $P = 0.005$ )  
便秘リスクが約15%低かった  
(オッズ比:0.854)



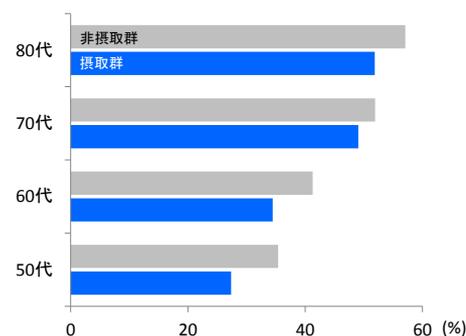
\*:  $P < 0.05$

男女とも 摂取群は 非摂取群と比べて  
「便秘・便秘傾向者」の割合が低かった

## 2. 物忘れ

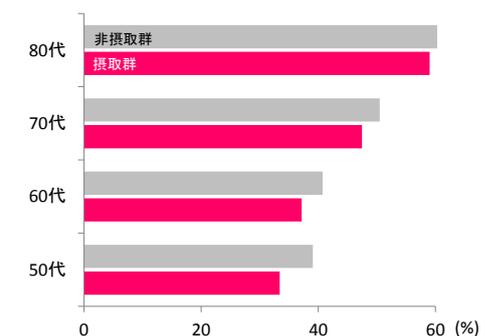
### 男性

群間有意差:あり ( $P = 0.03$ )  
物忘れのリスクが約19%低かった  
(オッズ比:0.812)



### 女性

群間有意差:あり ( $P = 0.002$ )  
物忘れのリスクが約14%低かった  
(オッズ比:0.862)

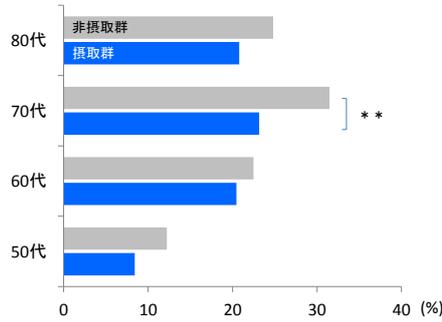


男女とも 摂取群は 非摂取群と比べて  
「物忘れが激しい」の割合が低かった

### 3. 大腸ポリープ

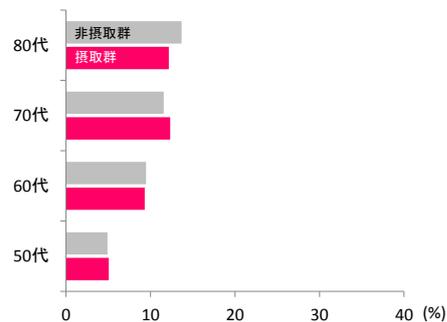
#### 男性

群間有意差:あり (P = 0.003)  
**罹患リスクが約26%低かった**  
 (オッズ比:0.745)



#### 女性

群間有意差:なし



\*\* : P < 0.01

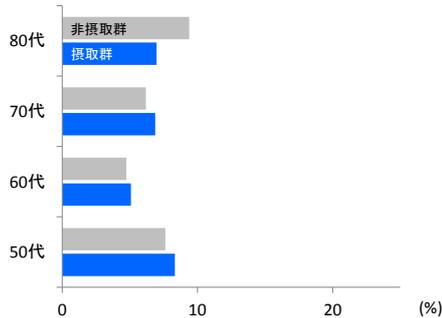
摂取群の男性では 非摂取群と比べて  
 「大腸ポリープ」の罹患経験率が低かった

### 4. 骨折経験

※10年以上摂取者との比較

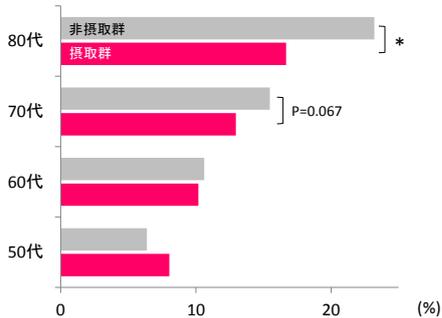
#### 男性

群間有意差:なし



#### 女性

群間有意差:あり (P = 0.04)  
**骨折のリスクが約16%低かった**  
 (オッズ比:0.836) ※特に70代以上で顕著な差



\* : P < 0.05

10年以上摂取している女性では 非摂取群と比べて  
 5年以内の「骨折経験」が少なかった

今回の調査結果から、「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」を継続摂取することにより、日常生活における便秘や物忘れといった悩みが改善し、また、特定の疾患、骨折などのリスクを低減させ中高年男女の健康維持に寄与する可能性が示されました。

なお、この結果を日本農芸化学会 2015 年度大会 (3 月 27 日、岡山大学)にて発表いたします。

< 発表演題名 >

- 日本の男女中高年における、「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」摂取と健康状態に関する横断研究 結果 1ー調査対象者の生活習慣、健康意識、生活習慣病の罹患経験ー
- 日本の男女中高年における、「ビフィズス菌配合カルシウム強化ミルク」摂取と健康状態に関する横断研究 結果 2ー乳酸菌飲料摂取と体重、排便状態、QOL および各種疾患経験との関係ー

#### 【参考】ビフィズス菌

ビフィズス菌は、乳酸や酢酸といった有機酸を生成し、有害菌の増殖を防ぎ腸内環境を整える菌です。ビフィズス菌は健康のために働く善玉菌の代表格で、大腸内の悪玉菌の増加を抑え、腸内の環境を整えます。

以上