



## ぎゅうにゅう の 牛乳 を飲むと、おなかをこわすのはなぜ

### おなかをこわす原因は、牛乳の中の乳糖

つめ ぎゅうにゅう の 冷たい牛乳を飲むと、おなかをこわすとか、ちょうし わる 調子が悪くなるという人は、おとなのひと 人に多いようです。

おなかをこわすのは、ぎゅうにゅう なか 牛乳の中にふくまれている、にゅうとう どうぶん 乳糖という糖分が原因です。

にゅうとう しょうちよう で 乳糖は、小腸から出るラクターゼという消化酵素で消化され、体内に吸収されま す。ところが、ぎゅうにゅう の 牛乳を飲むとおなかをこわすとか、ちょうし わる 調子が悪くなるという人は、このラ クターゼが少ししか出ていないか、まったく出ていないのです。

ミルクやぎゅうにゅう の 牛乳しか飲めない赤ちゃんのころには、このラクターゼがたくさん出ているた め、おなかをこわすことはありません。しかし、せいちょう 成長するにつれて、ぎゅうにゅう の りよう すく 牛乳を飲む量が少 なくなると、ラクターゼの出かたは減っていき、まったく出なくなってしまう人もいます。ラクターゼの出る量 が少ない場合、消化されない乳糖が、腸の中に大量にたまって、おなかをこわしたりガスがたまって、おなかがゴロゴロいったりします。そのため、おなか をこわすとか、ちょうし わる 調子が悪くなるという人は、おとなのひと 人に多いのです。

### 「おなかにやさしい牛乳」って

このような、ぎゅうにゅう よわ ひと 牛乳に弱い人のために、さいきん 最近では「おなかにやさしい牛乳」というのが、 いろいろつくられ、う 売られているのをよく見かけます。

このぎゅうにゅう 牛乳は、ぎゅうにゅう なか にゅうとう 牛乳の中の乳糖を、ブドウ糖やガラクトースといったものにかえて、 ラクターゼの出ないひと でも、しょうか きゅうしゅう 消化・吸収がしやすくしたものです。

しかし、ブドウ糖やガラクトースは、にゅうとう 乳糖よりもあまみが強いので、ふつうのぎゅうにゅう 牛乳よ りもあまく感じるはずです。（監修・保志 宏）

