



「おなかにやさしい牛乳」って、どんな牛乳なの

牛乳の中の乳糖を、消化・吸収がしやすくしたもの

冷たい牛乳を飲むと、おなかをこわすとか、調子が悪くなるという人は、大人の人に多いようです。

このような、牛乳に弱い人のために、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、売られているのをよく見かけます。

この牛乳は、牛乳の中の乳糖を、ぶどう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人でも、消化・吸収がしやすくしたものです。しかし、ぶどう糖やガラクトースは、乳糖よりもあまみが強いので、ふつうの牛乳よりもあまく感じるはずで

おなかをこわす原因は、牛乳の中の乳糖

牛乳を飲んでおなかをこわすのは、牛乳の中にふくまれている、乳糖という糖分が原因です。

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、牛乳を飲むとおなかをこわすとか、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、成長するにつれて、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たりします。そのため、おなかをこわすとか、調子が悪くなるという人は、大人の人に多いのです。（監修・保志 宏）

