

2026 年 9 月 16 日

チーズ摂取頻度が高い人ほど糖尿病有病率が低い傾向を確認
～米国成人 2,331 名を解析、チーズの種類による違いも示唆～
国際学術雑誌「Nutrition and Health」に掲載

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、立命館大学 荒木通啓教授との共同研究により、習慣的なチーズ摂取頻度が、糖尿病有病率の低さおよびHbA1c※¹などの血糖関連指標と関連することを、米国全国健康・栄養調査（National Health and Nutrition Examination Survey：以下、NHANES）※²データを用いた横断解析※³で確認しました。本研究では、チーズ全般に加え、カッテージチーズ、低脂肪チーズ（ライトチーズ）、クリームチーズの種類別に評価し、チーズの種類によって血糖関連指標との関連性が異なる可能性が示されました。本成果は、チーズの新たな健康価値に関する知見として、今後の研究および健康的な食生活提案への貢献が期待されます。本研究成果は、2026年9月8日付で国際学術雑誌「Nutrition and Health」に掲載されました。

【本研究のポイント】

- ・ チーズ摂取頻度が高い人ほど、糖尿病有病率の低さ、HbA1c の低値、ビタミンD の高値との関連を確認
- ・ NHANES 2003-2006 データを用い、米国成人 2,331 名を対象に、チーズの種類別に糖尿病および血糖関連指標との関係を横断解析
- ・ チーズの種類や摂取パターンに着目した研究を進め、健康的な食生活の提案につながる知見の蓄積を目指す

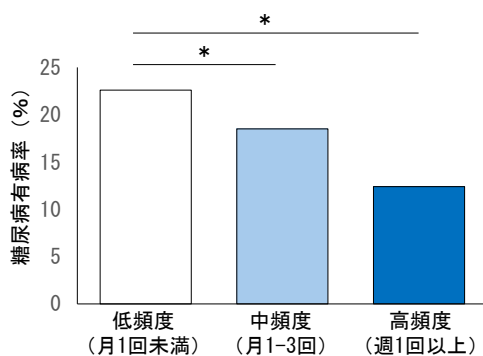


図 1. チーズ摂取頻度と糖尿病有病率との関係 (* $p < 0.05$)

論文を参考に改変

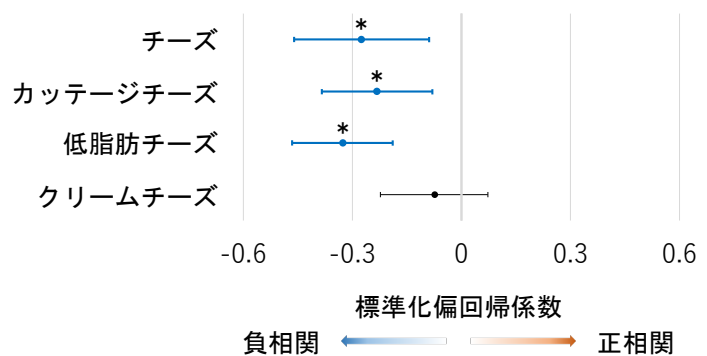


図 2. 高頻度摂取におけるチーズ種類別のHbA1c との関係 (* $p < 0.05$)

論文を参考に改変

点が中央（0）から離れるほど関連が強く、
横線は結果のばらつきの範囲を示す

■背景および目的

食事は糖尿病の予防・管理に重要であり、ヨーグルトなどの発酵乳製品の摂取は、2型糖尿病リスクの低下や良好な血糖状態との関連が報告されています。一方、チーズは種類によって脂肪含量や製法などが異なることから、種類の違いに着目した検討が求められています。そこで本研究では、米国成人を対象に、チーズ摂取頻度およびチーズの種類と、糖尿病の有無および血糖関連指標との関係を明らかにすることを目的としました。

■研究概要

NHANES 2003-2006のデータを用い、成人2,331名を対象に横断解析を行いました。日常的なチーズ摂取について、「チーズ全般」に加え、「カッテージチーズ」「低脂肪チーズ（ライトチーズ）」「クリームチーズ」の種類別に分類し、糖尿病の有無および血糖関連指標（HbA1c、空腹時血糖値、インスリン、ビタミンD）との関連を評価しました。

■結果

「チーズ全般」の摂取頻度が高い人ほど、糖尿病有病率が低く、HbA1cの低値およびビタミンDの高値との関連が認められました。カッテージチーズや低脂肪チーズ（ライトチーズ）でも、摂取頻度が高い人ではHbA1cの低値およびビタミンDの高値との関連が認められました。クリームチーズでは、摂取頻度によって糖尿病有病率の低さや良好な血糖指標との関連が異なり、高頻度摂取ではその関連が弱まる傾向が確認されました。

■考察

本研究の結果は、チーズ摂取が良好な血糖状態と関連する可能性を示唆するとともに、チーズの種類によって糖代謝との関連性が異なる可能性を示しています。特に、カッテージチーズや低脂肪チーズ（ライトチーズ）で特徴的な関連が認められたことから、脂肪含量や製法などの違いが関係している可能性があります。

■今後の展望

本研究は横断解析であり、因果関係を証明するものではありません。今後は、チーズの種類や摂取パターンに着目した研究を進めることで、健康的な食生活の提案につながる科学的知見の蓄積を目指します。

■論文情報

タイトル：異なる種類のチーズと2型糖尿病および血糖関連バイオマーカーとの関連
— NHANES 2003-2006データを用いた横断解析 —

（英語原題：Associations of different cheese types with type 2 diabetes and glycemic biomarkers: A cross-sectional analysis of NHANES 2003-2006 data）

掲載誌名：Nutrition and Health

DOI： <https://doi.org/10.1177/02601060261478966>

■用語説明

※1 HbA1c

血液中のブドウ糖がヘモグロビンに結合したもの（糖化ヘモグロビン）の存在割合を示した指標。過去1～2か月程度の平均的な血糖状態を反映し、糖尿病の診断等に用いられている。

※2 米国全国健康・栄養調査（National Health and Nutrition Examination Survey）

米国疾病予防管理センター（CDC）が実施する全国規模の健康と栄養に関する調査。米国民の健康状態を把握するための代表的、継続的な調査として広く活用されている。

※3 横断解析

ある時点で収集されたデータを用いて、特定の要因と健康状態との関連性を検討する研究手法。因果関係を証明するものではない。

本件に関するお問い合わせ先

雪印メグミルク株式会社 広報 I R 部

TEL 03-6859-1466

E-mail msb-pr@meg-snow.com