

牛乳・チーズ・ヨーグルト、発がん性の危険 寿命短縮や骨折増加との調査結果も

牛乳は完全栄養食品だ、というデマは、どういうわけか深く浸透し、それを信じて疑わない人たちの数は多いようです。朝、ほかのものは食べなくても牛乳だけは飲むという人や、水やジュースなどを飲むよりは牛乳を飲んだほうが良いと思っている人も多いようです。牛乳はカルシウムを多く含んでいるので、たくさん飲むと骨が強くなり健康になる、と勘違いしている人も多いですが、イギリスの医学誌「British Medical Journal」は、牛乳摂取量の多い人は、少ない人と比べて寿命が短く、女性では骨折が増えるとの研究結果を紹介しています（調査対象はスウェーデン人）。よくよく考えてみればわかることですが、牛乳はそもそも牛の赤ちゃんが飲むのに最も適した飲み物で、人間が、しかも大人が大量に飲むのには適していません。

同研究チームはさらに、チーズやヨーグルトの摂取にも疑問を呈しています。発酵乳製品に多く含まれている「ガラクトース」という物質が、動物実験により、老化を促進し寿命を縮めることがわかったのです。牛乳の主成分である「乳糖（ラクトース）」は、消化酵素・ラクターゼによってグルコースとガラクトースに加水分解されることで、小腸からの吸収が可能になるわけですが、発酵乳製品はラクターゼの代わりに乳酸菌の働きで分解が起き、ガラクトースがつくられるわけです。そのガラクトースが私たちの体にダメージを与えることになるのです。

アメリカ人女性は8人に1人が乳がんになるといわれるのに対し、日本人女性は20人に1人ほどではありませんが、その数は年々増加しているともいわれています。がんの発生には環境、ことに食生活が深く関わっているということは周知の事実ですが、伝統的な食生活がなんらかの事情で急激に変化した場合、体がそれに慣れるのにはかなりの長い期間が必要であるということも事実です。

牛乳は、食のアメリカ化の象徴

適応できない場合には、健康上の諸問題が発生します。牛乳はもともと日本人が摂取してきた食品ではなく、戦後になって飲むようになったものです。終戦直後の食糧難の時代に、当初は援助物資としてアメリカから日本に送られたのが小麦と粉乳でした。このどちらもがその後、日本における食生活の重要な位置を占めるようになったことは、単なる偶然とは到底思えません。

援助物資として送られていたのは短期間で、その後は当然のことながら日本がアメリカから輸入することになりました。要は、ビジネスです。つまりアメリカは戦略的意図をもって、日本人に小麦と牛乳を与えた、ということです。そんな中で、日本の伝統的な食生活のシステムは、根底から覆され、日本人の食事がどんどんアメリカ化していったわけです。その象徴的な食品が牛乳、といえなくもありません。

よくいわれることではありますが、戦前の日本人のほうが、今の日本人より健康的で、なおかつ強靱で敏捷な体であったようです。その頃の日本人で、牛乳を毎日飲んでいる人など一人もいなかったでしょう。

がんなどの悪性腫瘍の原因に

しかも今、私たちの手に入る牛乳の生産方法は、お世辞にも褒められたものではありません。乳房炎になる雌牛もかなりの数に上り、その治療のために投与される抗生物質、消炎剤などが牛乳の中に混じっていることも事実です。果たして、そのようなものを、健康のためにと飲んで飲む必要が本当にあるのでしょうか。

そもそも、日本人の85%の人は、牛乳の主成分である乳糖を分解する消化酵素・ラクターゼを持っていません。つまり、牛乳には栄養があるとしても、それを分解・吸収できないのですから、飲んででも仕方がな

いわけです。加えて、牛乳の脂肪分は飽和脂肪酸といわれるもので、摂り過ぎは健康に良くないこともわかっています。

そして、なによりも問題なのは、現代の酪農のシステムでは、生産効率を上げるために、妊娠中の牛からも搾乳することです。濃厚飼料を与え搾乳器で吸乳し続けるので、牛は大量に牛乳を搾り取られることになります。これは牛だけではありませんが、妊娠すれば胎児を守るために血中の卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の濃度は高くなります。

つまり、妊娠中の牛から搾った牛乳には、これらの女性ホルモンが相当量含まれていると考えなければなりません。そして、これらのホルモンは、乳がん、前立腺がん、卵巣がん、子宮体部がんなどのホルモン依存性の悪性腫瘍の原因になる、という説を唱える医学者は多くおられます。

牛乳とこれらのがんに関係がある可能性が少しでもあるのなら、牛乳を飲むのをやめても別に困ることはないからやめよう、とお考えの方は、すぐにおやめください。子供たちにも飲ませたくない、とお考えの方は、学校の先生に「うちの子は乳糖不耐症なので牛乳が飲めません」といって飲ませないようにしてください。

牛乳を飲まないのは、別に犯罪じゃありません。自らの健康、そして大切なお子さんの健康のために、賢明な判断が求められているといえます。

(文=南清貴/フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事)