

牛乳は超危険！子供は絶対NG！がん・糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞の恐れ

「栄養の宝庫」といわれる反面、「人体に有害な飲み物」という説も根強い牛乳。この真偽をめぐるのはたびたび議論されているが、1月1日付「産経ニュース」は『「牛乳の飲み過ぎで骨粗鬆症に」 繰り返される有害説の根拠は…』と牛乳有害説に一石を投じている。

一方、2015年7月放送の『中居正広のミになる図書館』（テレビ朝日系）で、お笑いタレント・松嶋尚美が「牛乳を飲むことで、体内のカルシウムが尿と一緒に排出される」「乳製品を多く摂っている国は、骨粗鬆症にかかりやすい人が多い国」という理由から、「子供に牛乳を飲ませていない」と発言して物議を醸した。

日本人にとって馴染み深い食材のひとつである牛乳だが、はたして体にいいのか、悪いのか。フードプロデューサーで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の南清貴氏は、以下のように語る。

「日本の牛乳消費量は年間約350万キロリットル（13年）で、最も多かった1996年の約505万キロリットルと比べると、17年間で約155万キロリットル減少しています。これにはさまざまな理由があると思いますが、『牛乳は完全栄養食品だ』という、いわゆる『牛乳神話』が崩れ去ったことも一因だと思います。

また、『そもそも、日本の食事には牛乳は合わない』と多くの人たちが感じたからではないでしょうか。実際、今は小学校の給食でも牛乳が出ないケースもあり、その動きは今後加速することはあっても、減速することはないと思います。

もともと、日本人は牛乳を飲みませんでした。世界的に見ても、1930年以前は今ほど牛乳を飲んでいなかったのです。牛乳を多量に飲むようになった背景には、化学肥料を使うことによって、一時的にはありますが、小麦が大量に収穫できるようになったことがあります。豊作になったため、余剰の小麦が牛の餌として使われたという事情があるのです。

今は、それが遺伝子組み換えトウモロコシに取って代わっていますが、小麦もトウモロコシも、草食動物である牛にとって理想的な食べ物ではありません。しかし、いずれも糖分や油分が豊富なため、餌にすると牛が大きく育ち、体内に脂肪を蓄えます。そして、乳量も増えたため、その消費を促すために牛乳を飲むことが奨励されたわけです。

最近では、『乳脂肪分の高い牛乳がいい牛乳』と誤解され、消費者のニーズも高いため、そういった製品が多くつくられています。しかし、これは本来、不自然なことです。牛乳の乳脂肪は季節によって変動するものですが、それを一定にするために、生産者はいろいろと余計な努力をしなければなりません。乳業メーカーが乳脂肪分の高い原乳しか受け付けられないからです。

しかし、牛乳の脂肪の主体は飽和脂肪酸です。それを過剰に摂取すると、血液の粘度が上がってしまい血液循環が悪くなります。また、それが原因で脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまう可能性も高まります。さらに、血中のコレステロールや中性脂肪を増やし、糖尿病や肥満、高脂血症などの生活習慣病にかかりやすくなるリスクもあります」（南氏）

過剰摂取で骨粗鬆症の初期段階に

いわゆる高脂肪牛乳を飲むことによって、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まるということだ。牛乳といえば、「カルシウムが豊富で骨を強くする」というイメージも強い。昨今ささやかれる「飲み過ぎで骨粗鬆症になる」という説の真偽については、どうなのだろうか。

「確かに、牛乳には1リットル中1200ミリグラムのカルシウムが入っていますが、それが必ずしも人間の体に吸収されて役に立っているかという、疑問です。カルシウムが体内で代謝されるためにはマグネシウムというミネラルが必要ですが、牛乳にはマグネシウムがほとんど含まれていないからです。

つまり、牛乳はカルシウムとマグネシウムの含有比率が悪いため、大量に摂取すると体内のミネラルバランスを大きく崩す可能性が考えられます。そんな牛乳が、なぜ完全栄養食品といわれるのか、疑問は深まります。

もうひとつ問題なのは、牛乳にはリンというミネラルが多く含まれていることです。そのリンが腸の中でカルシウムと結合してしまい、カルシウムの吸収を阻害します。

さらに、牛乳には動物性たんぱく質も多く含まれていますが、たんぱく質は消化器内で分解されてアミノ酸になります。体内でのアミノ酸の量が過剰になると血液が酸性に傾き、それを中和するために、体は骨中のカルシウムを溶かして血液中に送り込む作業をします。これは『脱灰（だっかい）』といい、骨粗鬆症の初期段階です」（同）

混入する女性ホルモンが、がんを引き起こす可能性も

骨粗鬆症も招きかねない牛乳。南氏は「大人が、自分の責任において牛乳を飲むことに反対するつもりはありません。事実を知った上で、それでも『好きだから牛乳を飲む』という選択があってもいいと思います」と前置きした上で、「しかし、子供には飲ませてほしくないのが本音です」と語る。

「現代の牛乳の生産方法に、大きな問題があるからです。牛たちは、過密状態の牛舎に押し込まれて、本来食べるはずがない穀物飼料を与えられ、糞尿にまみれているため、病気にかかりやすい。そのため、常に抗生物質や抗菌剤などが投与されています。それらの薬品は、当然牛乳の中に混じります。

それだけでも大変な問題ですが、もっと深刻なのは、効率よく搾乳するために乳牛を妊娠させ続けているということです。哺乳類は、妊娠中は胎児を守るためにエストロゲン（卵胞ホルモン）やプロゲステロン（黄体ホルモン）などの女性ホルモンの値が高くなります。

その女性ホルモンも、牛乳の中に混じってしまうのですが、乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がんなどを引き起こす可能性が高いのです。日本の場合、生産される牛乳の7割以上が妊娠中の乳牛から搾乳したものです。『そんな牛乳が、子供たちの体にいいわけがない』というのが、牛乳に否定的な意見を持つ人たちの総意です。

最近、インターネット上で取り上げられている牛乳に関する肯定的な意見は、カルシウムの問題を中心に語り、牛乳有害説を覆そうという意図があからさまに見取れます。しかし、牛乳が有害なのはカルシウムの問題もさることながら、この女性ホルモンの混入問題であり、それはより重大な問題だと思えます。

『牛乳を一切飲んではいけない』などという気はありませんが、食品としてはさほど優秀なものではないので、良質なものを選んで飲む程度にしておくことをおすすめします。少なくとも、『牛乳は完全栄養食品なので、毎日せっせと飲みましょう』などとは言ってはいけません。

そして、消費者目線でいえば、広々とした清潔な牛舎で、薬品などを投与せずに安全性が確保されて、牧草を食んで育った健康な牛から搾られた牛乳を、ありがたく少量いただくのがいいでしょう。そういった牛乳は、当然価格も上がりますが、安いけれど危険な牛乳を大量に飲むよりはましだと思います」（同）

折しも、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）によって危険な海外食材の流通や食の安全低下が懸念されているが、自分の身は自分で守るといった意識が必要なのかもしれない。

（文＝編集部）