

### 食の問題 (3) ・ ・ 牛乳とは

ヨーロッパでは大昔から牛乳が飲まれていたと思われているが、事実は違う。牛乳飲用が始まったのはわずか **150 年前**に過ぎない。

それは保存の**冷蔵庫と鉄道**がもたらした 1870 年代になってからです。しかも、今日のように多く消費されるのは欧米でも **1950 以降**であり、日本ではその **10 年後**からです。

哺乳動物の乳汁中に一番の栄養分は炭水化物である**乳糖**です。

この乳糖はグルコース（ブドウ糖）とガラクトースが結合した糖類です。**乳糖分解酵素（ラクターゼ）**により分解され、小腸の上皮細胞で取り込まれます。ガラクトースは更に分解されてやはりブドウ糖になり血中に吸収されます。

処が、牛乳を飲んで下痢や腹痛を起こす事は古くから知られています。世界の大多数の大人はこの乳糖分解酵素を持っていないか低下しているのです（乳糖不耐症）。ヒトではこの分解酵素を持っているのは、乳幼児と北欧や砂漠の人たち（6 千～1 万年かけて獲得した方々）に限られているのです。

ところで、牛乳を飲む理由を聞きますと①カルシウム(Ca)があるから②栄養があるから③健康によいからです。

▼牛乳からカルシウムを摂るのはどうでしょう。

実は、カルシウムの吸収率は野菜（20%）小魚（30%）牛乳（40%）と幾分よい程度です。それより牛乳をはじめ肉類の摂取は腸内が酸性になり中性を保とうとして自らの骨から Ca が排出され、尿中に Ca が増加します。実際、牛乳を飲まないアジア人より酪農の盛んな北欧人に大腿骨折の骨折率が高いのです。

▼栄養があるからはどうでしょう？少なくとも日本人においてはブドウ糖の吸収は 100%出来ていません。牛乳のタンパク質は 87%がカゼインです。

▼健康に本当によいのでしょうか？

- ・ 牛乳は食物アレルギーとして最も多く、下痢、嘔吐、湿疹、ぜんそくなどの原因となります。
- ・ 乳糖分解産物であるガラクトースは水晶体に沈着して白内障を来す。
- ・ 牛乳に含まれるカゼインがネズミの実験からガン細胞を増殖し促進する要因となることが分かった。
- ・ 自閉症の治療として、カゼインとグルテン（小麦）を除外した食事療法があり軽快している例がある。
- ・ ミルクの早期導入は I 型糖尿病のリスクを高める。
- ・ 子牛は一日 1 kg 増えますが、牛乳にはそれに相当するホルモンが含まれ細胞を増殖させている。これががん細胞を増殖させる可能性があるのです。

