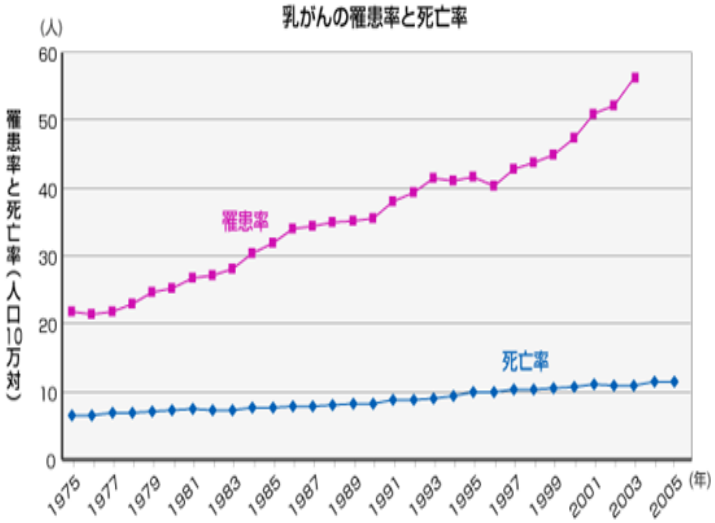
医薬情報 186

『牛乳はこどもによくない』　PHP 新書 961　佐藤章夫著、2015

いま、牛乳の抱えている最も大きな問題は妊娠中の牛からも搾られている事実です。

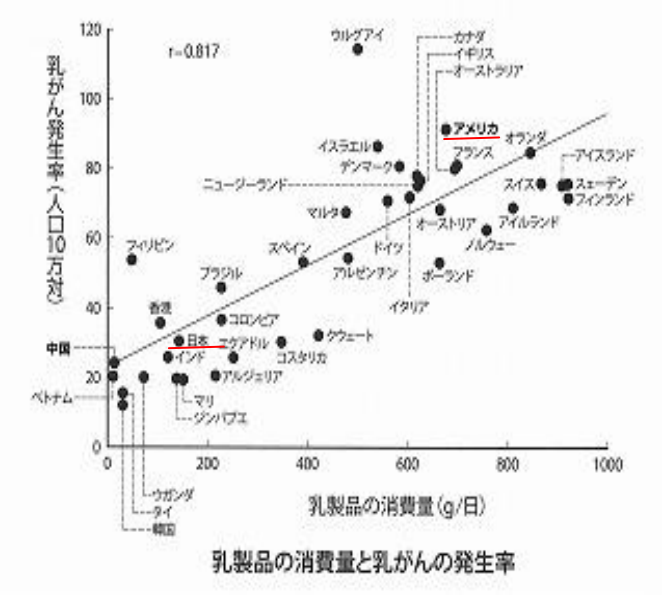
そうした牛乳には「**インスリン様成長因子（IGF-1）**」と「**女性ホルモン**」の含有量が異常に多いことなのです（モンゴルでは妊娠中のウシからミルクを搾らない、しかも放牧です）。

この二つの牛乳のホルモンは加熱滅菌によっても分解されず、その作用は摂取したヒトに対しても同じ作用をします。このホルモンは仔ウシにとって単なる栄養補給でなく、一日 1 kgも体重が増える成長促進剤です。一方、ヒトの幼児は 1 kg増えるのに 1 ヶ月かかるのです。こうした牛の強力なホルモンは、比較的若い女性の乳がんや子宮がんとして襲うのです。それは、乳腺細胞が猛烈な勢いで分裂する思春期にあるからです。高度経済成長で湧いた 1970 年の万博に缶入りのコーヒーミルクが飛ぶように売れ始めました。その後から乳がんの罹患率が増化しています（右図）。



一方、男性の場合には前立腺癌や精巣がんが増加しはじめています。

世界 40 ヵ国における「**牛乳、乳製品の消費量と乳がんの発生率**」の研究があります。牛乳・乳製品の消費量が多い国では乳がんの発生率が高い事が分かります（右下図）。消費量が格段に多い欧米に、乳がんや前立腺癌が圧倒的に多いですが、日本も近年急激に増えて、伸び率は断然トップなのです。



欧米はアジアに比して、前立腺癌も乳がんも多いのですが、2008 年に厚労省から「牛乳やヨーグルトを多く摂取すると**前立腺癌**のリスクが上がる」という忠告を発表しています。

さらに、牛乳・乳製品・獣肉は乳がん以外に**骨粗鬆症**に罹り易くなるのです。それは血液が酸性に傾くために、中和する為に骨からカルシウムを放出するからです。さらにショックなのは、飽和脂肪酸（含獣肉・乳・乳製品）をたくさん摂取している人ほど男性の**精子数**が少ないという結果があります（2006 慶応大）。そして、牛乳大量摂取は、大量の胆汁酸が排出されて、その分解産物が**大腸がん**を引き起こすことも確認されています。

追加）1 歳未満の子供は母乳で育てるのが自然ですが、離乳期を過ぎたら植物性の食品を食べさせることが重要になります。

2015.4　藤田神経内科病院　**栄養部**