

### TRANSITION TO HEALTH (038)

## 「牛乳神話」の崩壊から30余年

～ 牛乳は完全栄養食品にあらず、嗜好品 ～

### はじめに

昨今のテレビの医療情報番組で、未だに牛乳・乳製品を完全栄養食品として奨めている医師・管理栄養士がいるのには驚かされている。日本の糖尿病食事療法では「牛乳・乳製品を一日2品目」という誤った指導がなされ、病院食・学校給食で牛乳が出されている。今から30年以上も前に、「牛乳＝カルシウム源」という「牛乳神話」が崩壊を始めたにもかかわらず。「栄養学音痴の医師」と「薬漬け信仰の患者」とのコラボで、「肉食礼賛（肉＝良質な蛋白質）」「牛乳神話」「薬漬け医療」の継続が、糖尿病性腎症による透析患者を増産、世界第1位の透析患者数を誇り（?）、世界平均の10倍の透析患者率、世界第2位のアメリカを大きく引き離しての2倍近い患者率、世界の透析患者の5人に1人が日本人という異様な有様を現出。また、過去20年以上癌死亡率が増え続けているのも先進諸国の中では日本だけである。

### 牛乳神話崩壊の歴史

アメリカで牛乳が商品化されたのは1927年頃といわれ、いち早く米国政府は国家政策として、早期に乳児への授乳を「母乳から牛乳へ」と強引に移行させたのでした。

#### ★牛乳で乳児死亡56.5倍に増加

1930年にはシカゴで乳児2万人を対象とした次のような研究が行われた。2万人の乳児を3グループ分け、Aグループは生後9か月の間は母乳栄養で育てられ、Bグループは母乳に牛乳を足した混合栄養で育てられ、Cグループは母乳なしで、煮沸した牛乳に白砂糖を混ぜて飲ませるといったものでした。どの乳児も生後1か月からオレンジジュース、1か月半からタラの肝油、5か月からシリアル、6か月から野菜を与えられていました。この3グループの中で一番死亡率が低かったのは母乳栄養のAグループで、1,000人に対し15人のみの死亡、最も死亡率が高かったのは牛乳栄養のCグループで、1,000人に対し847人（56.5倍！）も死亡してしまっていたのでした。Cグループでは消化器系の感染症による死亡率はAグループの40倍、呼吸器系の感染症による死亡率は120倍でした。いかに牛乳が乳児にとって危険であることを証明する人体実験（??）でした。

#### ★マクガバン報告：癌・心臓病・脳卒中などの原因は肉・卵・乳製品・砂糖の過剰摂取

当然のごとくアメリカでは、1940年代から牛乳の栄養価に疑問が持たれ始め、1960年代頃から多くの研究グループや小児科医が、「牛乳は様々な病気の原因であり危険である」と訴えて、多くの報告書が提出され、新聞にも発表されていました。当時、すでに癌・心臓病・糖尿病大国と化していたアメリカは、1977年の「米国上院栄養問題特別委



映画『Forks Over Knives』より

員会」報告（いわゆる**マクガバン報告**）（健康通信しずおか No.4 で詳述）で、「**癌、心臓病、脳卒中などアメリカで急増している病気は、肉や卵、乳製品、砂糖などを過剰に摂取する食事が原因になっている**」と報告された。

### ★WHOが粉ミルクの宣伝・販売活動を禁止する

このように、**粉ミルク**の**健康被害**が叫ばれる中、乳業メーカーは粉ミルクの販路を開発途上国へと広げ、それによって健康被害も急増し、**たまりかねた世界保健機構 WHO は 1981 年、「開発途上国での粉ミルクの宣伝・販売活動を禁止する」**ことを決議したのでした。牛乳の害が確定的になったのは、“栄養学のアインシュタイン”と称せられる**トーマス・コリン・キャンベル博士**（写真・右）が、1982年6月、公衆栄養情報委員会報告『**食物・栄養とガン**』として全米科学アカデミー（NAS）から「食習慣と健康に関する研究レポート」を発表し、『**動物性食品（肉・乳製品・卵）の過剰摂取がガンの強力な要因となっている**』と結論づけた時でした。また、1990年、キャンベル博士らは「**チャイナプロジェクト**」でも、1980年代まで牛乳を飲む習慣のなかった**中国**の癌発生率が**0.8%**と低かったのに対し、アメリカは**12~13%**と圧倒的に高いという疫学的事実を踏まえ、**牛乳・乳製品・肉**などの動物性食品の**発癌性・癌増殖性**を動物実験で証明したのでした。



その後、**ニール・バーナード博士**（写真・左）が代表を務める「**責任ある医療のための医師会（PCRM）**」などが『動物性蛋白質を多く含む**牛乳**を飲んでカルシウムを摂取しても**骨粗鬆症**の予防に役立つという科学的根拠はない』と告発したため、全米酪農・乳業界は少しずつ折れだし、ついに『**生後6か月までの乳児には牛乳は不適切である**』と公然と認めるようになったのでした。



また、「**乳製品 OK**」という「**ラクト・ベジタリアン**」であった写真家**リンダ・マッカートニーさん**（写真・左）が、1998年4月に**乳癌**で亡くなったこと（享年56歳）や、1日2個食べていた**低脂肪の有機ヨーグルト**が原因で**乳癌**になり、余命2か月から生還した**インベリアル・カレッジ・ロンドン**の応用地球化学教授**ジェイン・ブランド博士**（写真・右）の著書“*Your Life in Your Hands*”（2000年）が世界的



なベストセラーになるなど、「**牛肉離れ・牛乳離れ**」が、**日本を除く**世界中の国々で急速に進行していったのでした。

### ★厚生労働省の研究班（国立がん研究センター）も「乳製品と前立腺癌」の関係を認めた

「牛乳・牛肉**離れ**」「**日本食ブーム**」などの世界的な流れの中、日本の**厚生労働省**の研究班（国立**がん**研究センター）が、2008年4月『牛乳やヨーグルトなどの**乳製品**を多く摂取すると飽和脂肪酸が血中ホルモン濃度を上げて**前立腺癌**の**リスクが高まる**』という研究結果を報告した。（Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 17, 930-937. 2008）

研究班は、1995~98年に全国各地に住む45~74歳の男性約4万3,000人の食習慣などを調べ、2004年まで前立腺癌の発生を追跡した。乳製品の摂取量に応じて4つのグループに分け、前立腺癌との関係を調べたところ、**牛乳**を最も多く飲んでいる人が**前立腺癌**と診断されるリスクは、最も少ない人に比べて**1.53倍**だったという。「**乳製品と前立腺癌**」との関係は世界的には常識であったが、日本の厚労省がこの関係を初めて公に認めたことは重要である。

### ★スウェーデンの研究機関（2014年）：牛乳で死亡率は約2倍に増加！

英国の医学誌「**ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル**」2014年11月12日号に**スウェーデン**の研究機関の論文が掲載された。**牛乳**を一日コップ**3杯以上**飲む人は、1杯以下しか飲まない人に比べて**死亡者数が1.93倍**、**股関節の骨折**が**1.6倍**に増加するという研究結果であった。スウェーデンのウプサラ大学などの研究チームが、同国中部の中高年の男性約**4.5万人**、女性**6.1万人**を対象に、男性は**11年間**、女性は**20年間**にわたって、食生活や健康状況を追跡調査したという極めて信頼性の高い研究で、男女とも**牛乳**を多く飲むグループの**死亡率が高かった**。

### おわりに

世界の4大酪農国であるアメリカ、スウェーデン、フィンランド、デンマーク、そしてノルウェー、オーストラリアなどの大量**牛乳消費国**は、日本人の何倍も牛乳を飲むがゆえに、日本人の**数倍から5倍も骨粗鬆症**が多いことは昔からよく知られていた事実である。牛乳を体内に摂り込むと免疫反応が起き、また、体液が弱酸性に傾くのを避けるため、自らの**骨のカルシウム**を溶かし出して**中和**する。一旦離乳したら二度と乳を飲まないのが自然の摂理、生物学上の鉄則であるにも関わらず、人とペットの犬・猫だけが種の異なる他の動物の乳（**血液製剤**）をワザワザ酸化させ（脂肪球をホモゲナイズして）、体に悪い物にして（**過酸化脂質**）飲んでいる。牛乳は食品にあらず嗜好品です。 ほどほどに！