

牛乳について

『牛乳について』

市川治療室 No. 5/1990. 06

先月は卵についての情報でした。毎日食べてますか。
今月は同じ乳製品の牛乳について考えてみました。

1. 牛乳と人類

今から約6500年前、紀元前4500年のエジプトではすでに牛が飼われていたことが分かっています。
牛乳と人類のつきあいは案外長い歴史があると思われます。

2. 牛乳の主な栄養素

牛乳の主な栄養素はタンパク質・カルシウム・ビタミンA・ガンマリノレン酸などです。
これらのすべてが成人病の予防に役立ちます。

3. 牛乳を摂取するメリット

「牛乳や乳製品をたくさん摂る地域には胃ガンが少なく長寿者が多い」という調査・発表を世界保健機構(WHO) はしています。
胃ガンで死亡する日本人は急減していますが、これも昔に比べて乳製品を多く摂取するようになったためと言われています。
牛乳中のカルシウムは特に吸収が良く、骨ソウ症(骨がスカスカになり折れやすくなる)の予防においても大きなメリットがあります。

4. 牛乳の脂肪分とホルモン

牛乳のパックに数字(例えば3. 2とか3. 5とか)が表示されていますが、これは乳脂のことです。

3. 2の意味は100cc中に乳脂が3. 2%ということです。

牛乳の脂肪にはガンマ・リノレン酸と呼ばれるものがあります。

これはプロスタグランディンE1と言われるホルモンの原料で、このホルモンも成人病の予防に関与します。

そしてガンマ・リノレン酸は牛乳の脂肪中と月見草の油にしか存在していません。

5. なぜ牛乳を飲むと下痢を起こすか

日本人の5人に一人は牛乳を飲むと下痢を起こすと言われています。

これは牛乳の糖分(乳糖)をうまく分解・消化することができないからです。

乳糖の消化を助けるのはラクターゼと言う酵素ですが、この酵素を体内で作る能力には個人差があり、人種によっても違います。

ラクターゼを少ししか持っていない人の割合は欧米人10%、日本人は95%です。

6. 牛乳の一日の摂取量は

「一日に400cc以上の牛乳を飲む人は、胃潰瘍・胃ガンなどの病気になる確立は飲まない人の1/4」と、元国立ガンセンターの疫学部長、平山雄先生は言われています。

牛乳の栄養価を考えると1日に200~400ccは摂取したいものです。

仮に400ccの牛乳を飲むとすると、タンパク質は10g、カルシウムは400mg摂取できますが、約230カロリーになることを計算に入れてないと体重増加の一因になります。

7. まとめ

乳糖の消化酵素(ラクターゼ)が多くない人は下痢を起こしやすいのですが、少量ずつ牛乳を摂取して慣らしていくと、ラクターゼは徐々に増えると言われています。

下痢になるからと言って牛乳を敬遠するのは健康管理にとって不利でしょう。

牛乳を摂ってラクターゼを増やし、下痢にも胃の病気にもならない確立を高めましょう。

豆乳は大豆から作るものですから牛乳の代わりにはなりません。ご注意ください。