

## 「牛乳は体に良い？」

牛乳という飲料に悪いイメージを持つ人は少ないだろう。しかし、アメリカをはじめ先進国では失墜に近い状態に陥っている。古くから問題視されてきたのは、糖質成分である乳糖だ。乳糖は、グルコース(ブドウ糖)とガラクトースと呼ばれる糖質の化合物であり、小腸で用意されるラクターゼ(乳糖分解酵素)によって分解されて消化吸収が可能となる。ところが、ラクターゼを持ちあわせていないと、下痢、腹痛、腹部膨満など(乳糖不耐症)をもたらされ、日本人で約8割に見られる。人類の離乳は4歳で完了したとされ、4歳以上の人類は乳糖不耐が正常で、乳製品を巧みに使う食文化を持つ地中海地方の人々もほとんどが乳糖不耐なのだ。

しかし、牛乳の弊害が取り沙汰されているにもかかわらず、せっせと牛乳を飲む最大の理由は、牛乳がカルシウム源として最良であるという「常識」にあると言える。ところが、近年、牛乳の多飲が骨粗鬆症の予防に効果がないばかりか、骨の脆弱化を助長しているという見方が有力になっている。

日本における「牛乳神話」の確立の背景には、アメリカの食料戦略があり、給食での牛乳とパンの導入もその一環だった。しかし、状況の変化の中で厚生行政はその方針を変えず、牛乳神話の温存を図り続けた。

一方で、巨額を投じて、牛乳神話の確立に血道をあけたアメリカでは、骨太の研究者達が立ち上がり、鉄壁であるはずの神話に風穴を開けた。現在アメリカでは少なくとも乳幼児と妊婦、授乳中の母親に牛乳と乳製品を勧めていないというのは保険衛生の専門家の常識になっている。

しかし、日本では、テレビ・雑誌の広告の3割が菓子メーカーや牛乳・乳製品メーカーという状況で「牛乳神話崩壊」の叫び声はきわめて小さい。NHKですら、牛乳礼賛の番組を流し続けているのだ。これはまさに栄養学の墮落であり、厚生行政の怠慢である。牛乳や乳製品が大好きというなら、適量を楽しめば良い。

「2004.7 選択」からの抜粋です。全コピーが必要な方はお申しつけください

## お役立ち情報 BOX

## アマランサスの次は「キノア」?!

アメリカでは「スーパーグレイン」 栄養的に非常に優れたとして"アマランサス"、"キノア"が人気。アマランサスは、テレビで放映されて以来、アマランサスファンも増えた様子。そこで、今回はもう一つのスーパーグレイン「キノア」のご紹介です。

**キノアとは?** 南米アンデス原産の双子葉類アカザ科に属する栽培作物で、アマランサスと同様に擬穀物として扱われています。  
**キノアの栄養素** 他の穀物と比べタンパク質、脂質、配分含量が多く、その分だけ炭水化物が少ないのが特徴。また、カリウム、マグネシウム、カルシウムがなどのミネラルが多く含まれているのも特徴。また、必須アミノ酸リジンも多く含んでいます。

商品名：まぜ炊き キノア  
規格：100g  
JANコード：4900390702392  
参考小売価格(税抜き)  
¥200

