

あなたも今日からアドバイザー：なぜ！？に答える牛乳の正しい知識

宮本 拓（岡山大学名誉教授，くらしき作陽大学 学部長・教授）

近年、健康ブームを背景に様々な情報が飛び交い、テレビ等で良いと報じられると、その食品がスーパーの棚から無くなったり、その逆で悪いと報じられると、まったく見向きもされない現象が起きています。消費者の食品の安全性に対する関心はとても高まってきています。

一方で、牛乳のように普段なじみの深い食品に関しても意外に正しい知識が知られていないのが現状です。ともすれば、牛乳に対する誤った見解や、消費者に誤解を与えるような情報を耳にします。食品としての牛乳の効用や安全性を正しく再認識してもらいたいと思います。そういう意味で、本日の講演が少しでもお役に立てれば幸いです。

1. 牛乳の栄養成分とその効用

牛乳の大部分は水分ですが、水分以外のものを全固形分といいます。その中に脂肪分と脂肪以外の成分、つまり無脂固形分があります。無脂固形分にはタンパク質、糖質、ミネラル等が含まれます。

タンパク質の中には、カゼインと乳清タンパク質というのがあります。糖質は大部分が乳糖（ラクトースともいう）で、牛乳 100g には約 4.5g の乳糖が含まれています。その他にミネラル（無機質）などの成分がいろいろな形で、豊富に含まれているというのが、牛乳の特徴といえます。

これらの牛乳成分がどのようにして作られるのか、牛乳、人乳、その他の動物乳での成分的な違い、牛乳の栄養成分にはどのような効用があるのか、などについて述べます。

2. 牛乳・乳製品についての正しい知識

最近の牛乳・乳製品に関する風評を下記に示しています。本講演では、いくつかの点について検証してみたいと思います。

- 1) 牛乳タンパク質は消化が悪い
- 2) 牛乳を多く飲むと骨粗しょう症になる
- 3) 市販の牛乳を飲ませると仔牛が死ぬ
- 4) 牛乳は仔牛のためのもの、人間が飲むのは摂理に反する
- 5) ヨーグルトは腸相を悪くする、ヨーグルトの常食は良くない

これらの記述は化学的根拠に乏しく、フードファディズムの範ちゅうに入るものです。十分な科学的検証や考察によらない、断片的な情報によって、牛乳の評価が一人歩きしてはならないと考えています。牛乳が国民の主要な動物性食品に位置づけられている今日、過大評価も過小評価も許されません。多くの研究者の学術的検証によって明らかにされた的確な情報提供が望まれます。

牛乳はわれわれ人間にとって完全食品ではありませんが、美味しい乳製品を豊富に提供してくれると同時に、極めて優れた食品の一つであると思われます。牛乳・乳製品をめぐる風評は払拭し、食生活の中に有効に取り入れて、健康な毎日を送っていただきたいと思います。