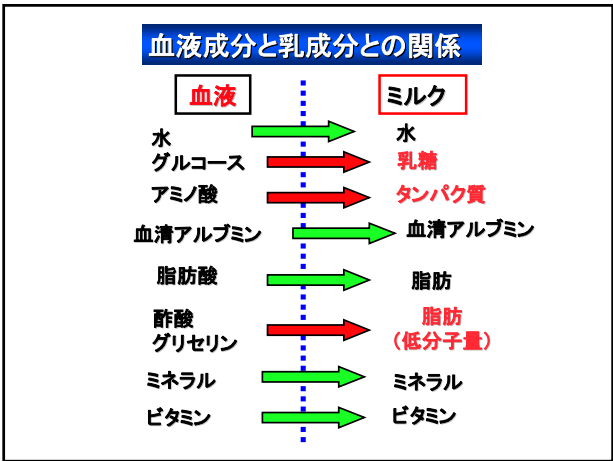
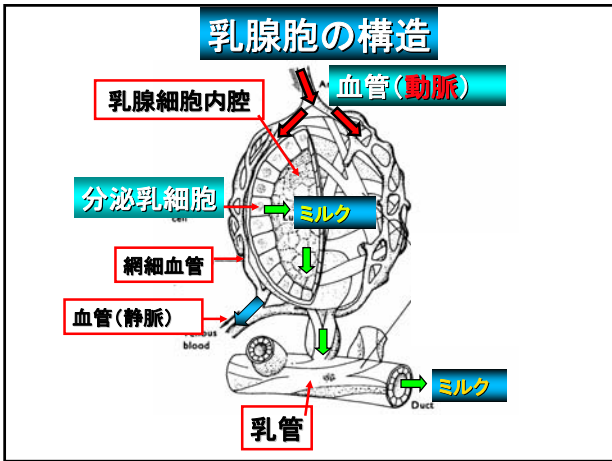
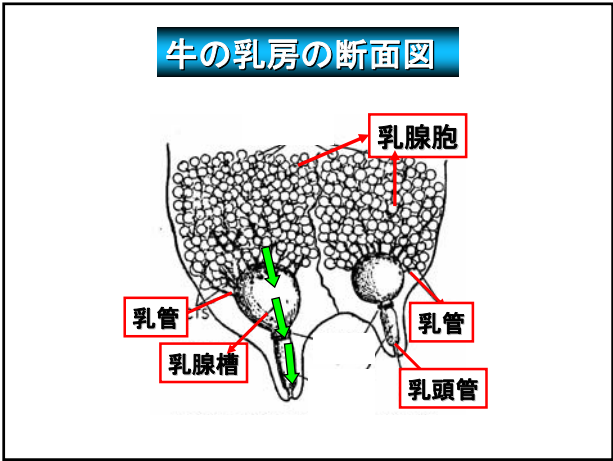
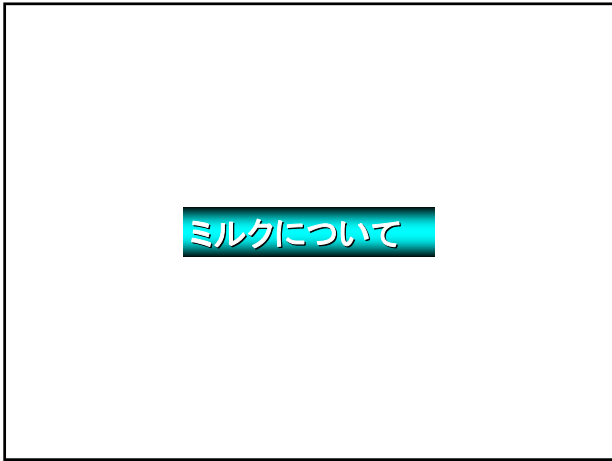




## フード ファディズム (Food faddism)

食物や食品成分の健康への影響について、**科学的検証を加えずに、過大(誇大)評価または過小評価**したり、単純に**”いい”**とか**”悪い”**とか決めつけ、**商品の宣伝への悪用**、また、食品に対して、**いたずらに消費者の不安を**あおり立てる風潮。

群馬大学 高橋久仁子先生  
(北海道新聞:5月7日2006参照)



ミルクの成分は動物の種類で異なる

各種哺乳動物ミルク中の全固形分

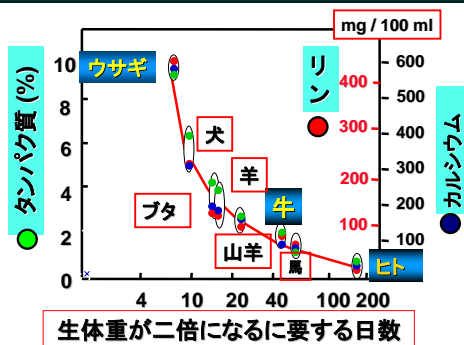
(g / 100 ml)

ウサギ 32.8 %  
ネズミ 29.3%  
ラット 21.0%

人 12.4%  
牛 12.7%  
山羊 13.2%  
馬 11.2%

クジラ 57.1%  
アザラシ 67.7%  
白熊 47.6%

新生児の発育速度とミルクのタンパク質、カルシウム、リン成分



母(人)乳と牛乳の成分の比較(100ml)

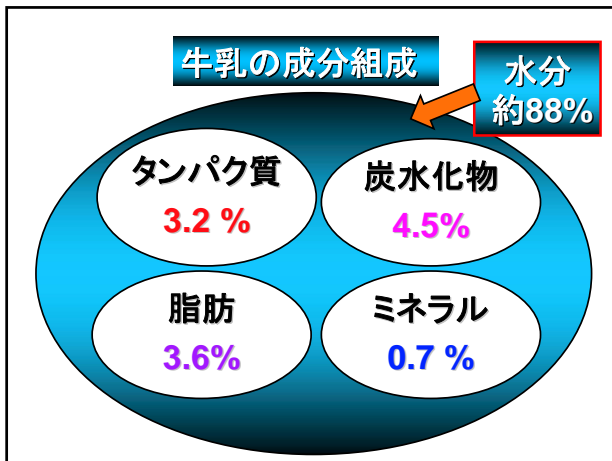
	母乳	牛乳	
熱量	69	66	(kcal)
タンパク質	0.9	3.5	(g)
脂質	4.5	3.7	(g)
糖質(乳糖)	6.8	4.7	(g)
灰分	0.2	0.7	(g)
無機質			
カルシウム	34	117	(mg)
リン	14	92	(mg)

母乳と牛乳のタンパク質成分の比較 (g/100 ml)

タンパク質 母乳(0.9) 牛乳(3.2)

カゼイン	0.25	2.73
α-ラクトアルブミン	0.26	0.11
ラクトヘリン	0.17	0.02
β-ラクトグロブリン	(なし)	0.36
リゾチーム	0.05	(痕跡)
血清アルブミン	0.05	0.04
免疫グロブリン		
Ig A	0.1	0.003
Ig G	0.003	0.06
Ig M	0.002	0.003

牛乳について



**牛乳コップ一杯(200ml)を飲んだ時に栄養充足率**

エネルギー： 7.7 %  
 タンパク質： 12.4 %  
 脂質： 15.6 %  
 炭水化物： 12.4 %  
 カルシウム： 37.8 %

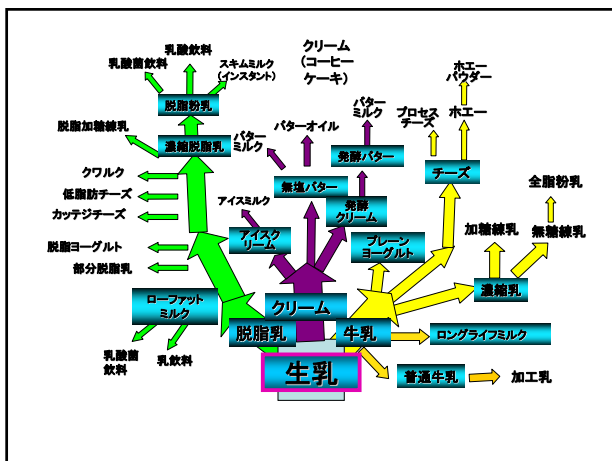
● 栄養充足率：成人女性(18～29才)

**牛乳コップ一杯(200ml)を飲んだ時に栄養充足率**

ビタミン D 24.4%  
 ビタミン E 2.5  
 ビタミン K 7.3  
 ビタミン B1 10  
 ビタミン B2 31  
 ビタミン B12 25  
 パントテン酸 22.8

● 栄養充足率：成人女性(18～29才)

牛乳は**美味しい乳製品**を豊富に提供してくれる



牛乳は人に必要な数々の栄養素を提供してくれる。

牛乳は我々人間にとっては**完全食品ではない**,しかし、**極めて優れた食品**である。

## 牛乳有害説とその反論



6月24日(毎日新聞)

米在住の医師・新谷弘実さん「牛乳有害説」  
**「科学的検証ない」**  
 北大名誉教授・仁木茂さんが反論

仁木の反論

4月29日(毎日新聞)

牛乳有害説の根拠を聞く  
**新谷さん「臨床データが得られなかった」**

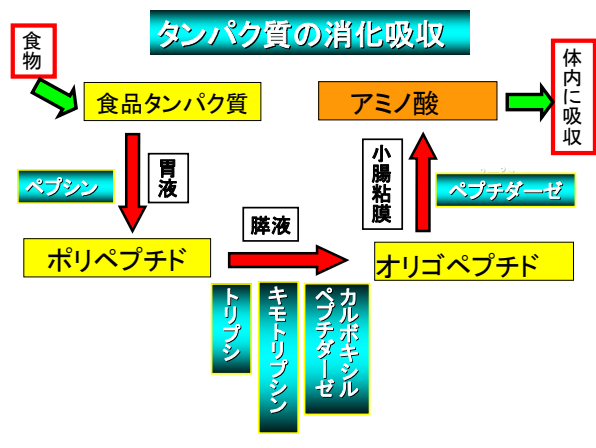
新谷氏の牛乳有害説

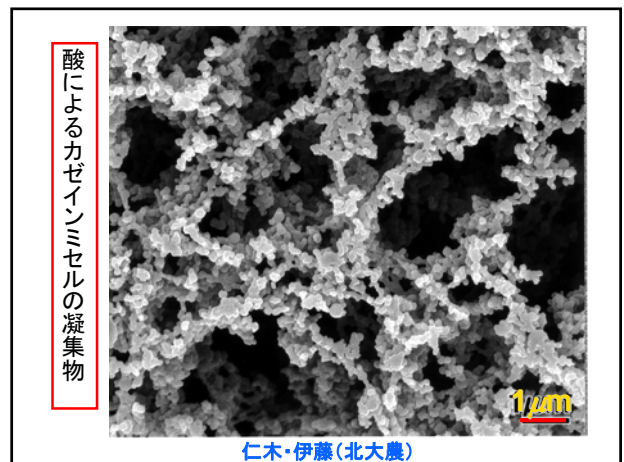
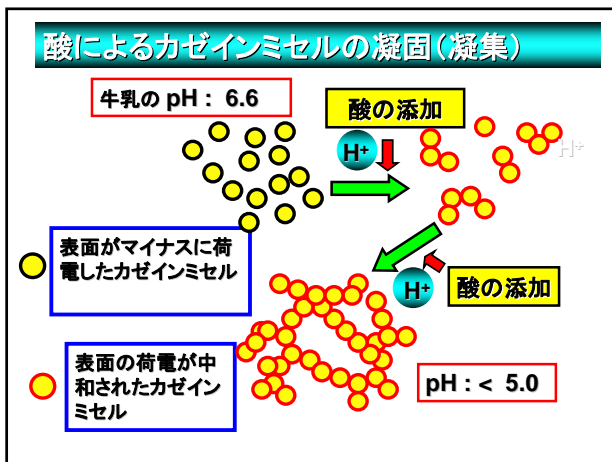
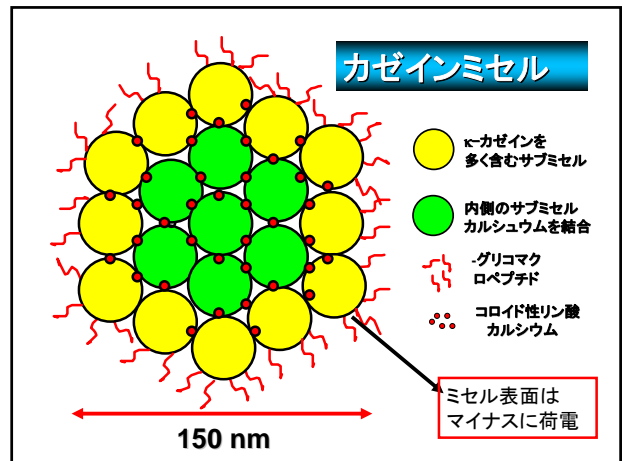
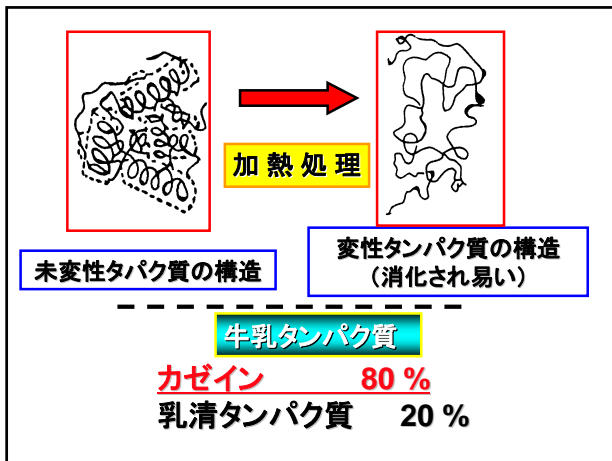
この本の中に書かれている牛乳についての不当な評価

- 牛乳タンパク質は消化が悪い
- 牛乳を多く飲むと骨粗鬆症になる
- 牛乳の脂肪は過酸化脂肪である(錆びた脂肪である)
- 市販の牛乳を飲ませると仔牛が死ぬ
- 牛乳は仔牛のためのもの、人間が飲むのは摂理に反する

牛乳カゼイン(タンパク質)は消化が悪い???

「カゼインは胃に入るとすぐに固まってしまい、消化がとっても悪いのです。」???





牛乳を多く飲むと骨粗鬆症になる??

「牛乳を多く飲むと骨粗鬆症になる」の根拠となった論文

Milk, Dietary Calcium, and Bone Fracture in Women

D. Feskanich et al

American J. Public Health, Vol. 87, 991-997 (1997)

ハーバード大学  
7万8千人の被験者  
12年間

**カルシウム、乳製品と骨粗鬆について**  
P. Heaney

J. American College of Nutrition  
Vol.19, 83-99, 2000

1975年～2000 (**25年間**)に出された骨の健康に及ぼす効果を調べた**139**の論文についての総括的調査結果

118 (86%) の論文 → 骨の健康を良くする  
19 (13%) の論文 → どちらとも云えない  
2 (1.4%) の論文 → 効果がない

**カルシウム・バランス**

カルシウム 摂取量 (mg / day)	尿中カルシウム 排泄量 (mg / day)	カルシウム バランス (mg / day)
300 (*80)	140	<b>-60</b>
500 (*130)	145	<b>-15</b>
<b>560 (*150)</b>	<b>150</b>	<b>0</b>
600 (*170)	160	10
800 (*200)	175	25
1,000 (*230)	180	50
1,500 (*300)	200	100

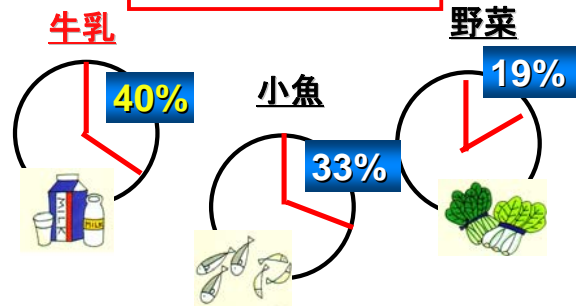
大阪市立大学: 西沢良記による

**牛乳コップ一杯(200ml)を  
飲んだ時の栄養充足率**

カルシウム: **37.8 %**

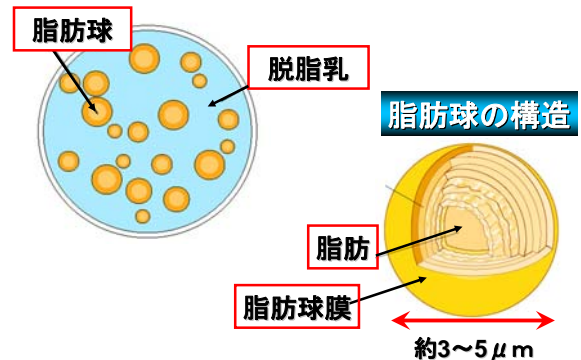
1日所要量: **600 mg**  
(成人女性、18~29歳)

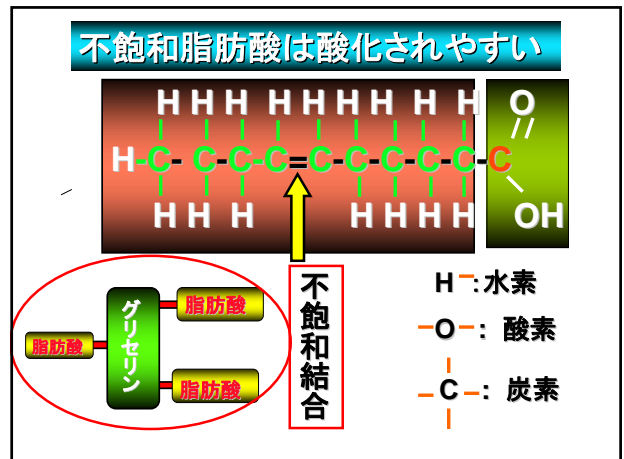
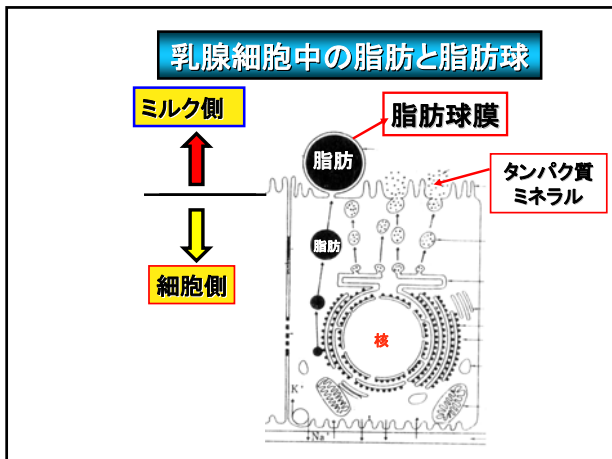
**食品別カルシウムの  
吸収率**



**牛乳の脂肪は過酸化脂肪である  
(錆びた脂肪)???**

**乳脂肪は小さな粒子で存在する**





### 牛乳の脂肪は酸化され難い

二重結合数(%)	1 箇	2 箇	3 箇
乳脂肪 (29%)	26	2	1
大豆油 (86%)	24	54	8

酸化され易さ 1 : 12 : 25

\* 炭素数18の不飽和脂肪酸  
1 箇: オレイン酸、2 箇: リノール酸、3 箇: リノレン酸

牛乳中の酸素量は  
6 ppmです

1トンの牛乳に  
6g の酸素

### ホモゲナイズおよび殺菌による牛乳の過酸化価の変化

生乳(原料乳)	0.7 (meq / kg)
牛乳(製品)	0.7 (meq / kg)

ホモゲナイズ: 13 ~ 15 Mps / cm<sup>2</sup>  
殺菌: 130°C, 2秒  
分析: 日本食品分析センター

参考: ポテトチップ (7.5 ~ 15.6 meq / kg)  
新鮮な油 (約1 ~ 10 meq / kg)

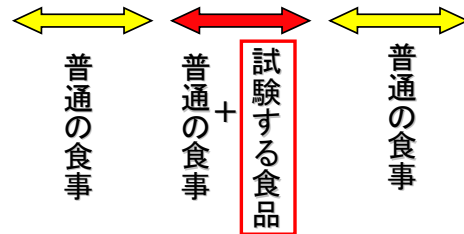
ヨーグルトは腸相を悪くする. ???  
ヨーグルトの常食は良くない. ???

### 発酵乳の栄養生理および保健効果

- 血清コレステロール低下効果
- 整腸作用
- 免疫調節作用
- がん予防効果
- その他

細野明義 等による

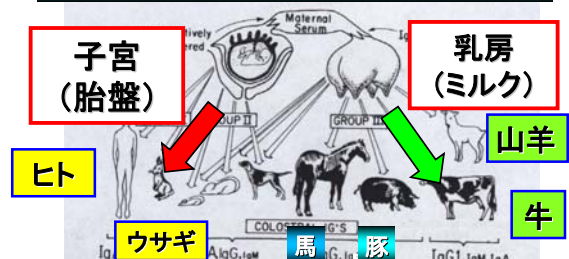
### 食べ物の保健効果を調べる研究手法



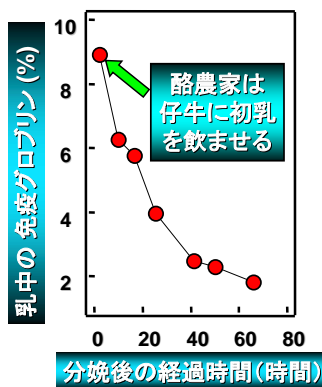
### 市販の牛乳を飲ませると 仔牛が死ぬ?????

**理由:**  
市販の牛乳に酵素が含まれていない???

### 各種動物の母親から新生児への 免疫物質の移行経路

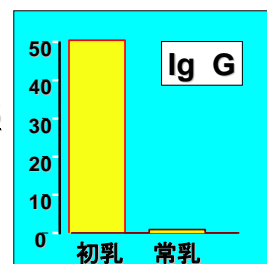


### 初乳の免疫グロブリンの経時的変化



### 初乳と常乳の免疫グロブリン (mg / ml)

	初乳	常乳
Ig G	50.5	0.95
Ig A	3.9	0.1





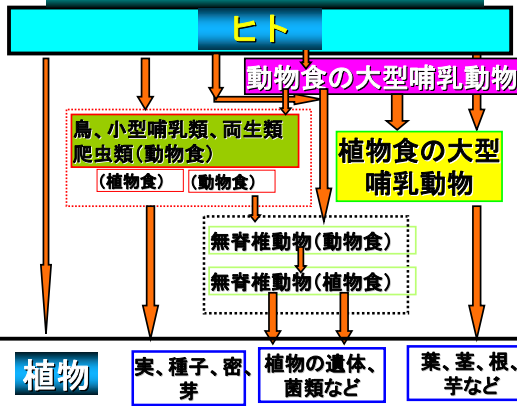
牛乳は仔牛のためのもの、  
人間が飲むのは摂理に反する??

自然界で大人になって「乳」  
を飲む動物など一つも存在し  
ません。それが摂理というも  
のです。????

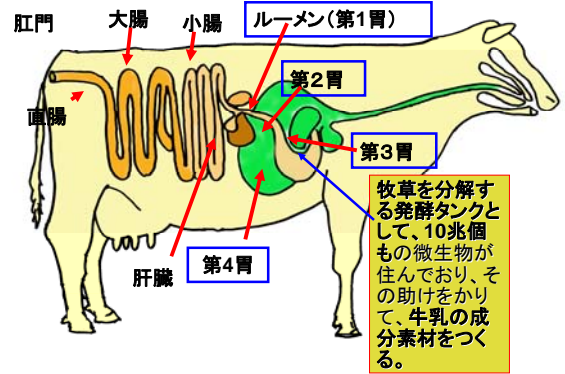
人の体は約60兆個の細胞  
から出来ている。  
細胞には寿命がある。

人は毎日、食べ物から栄養素を  
補給しなければ生きていけない。

食物連鎖(=生存競争)



牛は草からミルクをつくる事が出来る



起因物質とその量

牛乳を飲むと太る??

### 牛乳、バターなどのエネルギー量 (kcal)

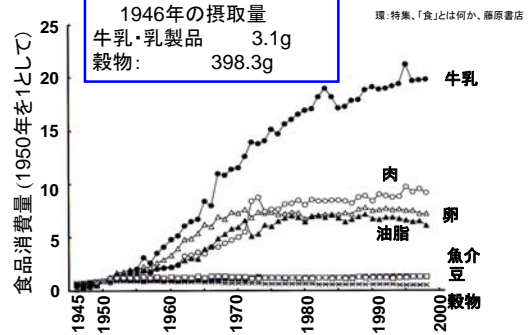
製品名	エネルギー 100g	(A)と1日 一食当たり(A) 所要量の比
牛乳	66	126 (200ml) 7
バター	746	89.4 (12g) 5
アイスクリーム	180	144 (80g) 8
ソフトクリーム	146	146 (100g) 8
マーガリン	758	90.9 (12g) 5

### 各種食品のコレステロール含有量

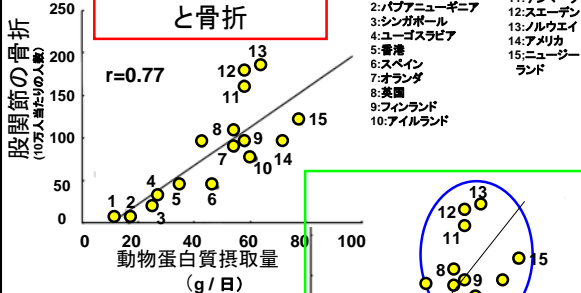
食品	コレステロール量 (mg/ 100g)	一食当たりの量 (mg)
牛乳	12	24 (200ml)
母乳	14 - 56	
カマンベールチーズ	87	17.4(20g)
バター	210	25 (12g)
まぐろ(赤身)	50	25 (50g)
まいわし	65	39(60g)
牛肉(サーロイン)	69	69(100g)
全卵	420	252 (一個,60g)

### デターの作為的な 悪用・解釈

2001年の牛乳の消費量は  
1946年(昭和21年)の**実に**55倍



### 動物蛋白質摂取量 と骨折



B. Abelow et al,  
Cross-cultural association  
between dietary animal protein  
and hip fracture: a hypothesis,  
(1992)

### 論壇「日本人と牛乳」

医学産業ジャーナル、  
28巻、58ページ (2005)、  
「牛乳と骨粗鬆症」

牛乳中のカルシウムは何の役にも立  
たない、牛乳は骨粗鬆を促進する。  
日本人における牛乳の効能は便を柔ら  
かくする以上のなものでもない。  
(原文のまま)

## フードファディズムがはびこる背景

- 飽食の時代
- 食品の安全に対する不安
- 強い健康意識
- 食品への保健効果への過度の期待
- 誤った情報の氾濫
- 誤った情報を容易に信ずる傾向

食べ物は薬ではない