

# 研修報告書

会派代表者殿

平成28年12月1日

呉市議会議員 谷本誠一

次のとおり研修に参加したので報告します。

1. 研修期日  
平成28年11月26日(土)
2. 研修項目  
第4回食育セミナー  
「未来ある子ども達に安心できる食生活を」
3. 参加議員 谷本誠一

## ■研修項目

- 「気をつけよう！！牛乳と乳製品は子どもの不調を作っている」について
- ・講師 新枝秀樹
  - ・研修日 平成28年11月26日(土) 午後1時30分～午後3時20分

### 【研修目的】

- ・健康食品と言われ、学校や保育所給食に定番となっている牛乳の功罪を学ぶ。

### 【研修内容】

「牛乳は健康食品とは言えない」という噂が世間に広がりつつありますが、下記の疑われている全項目が、当たっているというのです。即ち、①牛乳に含まれる豊富なカルシウムは吸収が困難②牛乳の多量摂取により骨折が増加③牛乳は喘息やアレルギーの原因④牛乳は身長を伸ばさない⑤牛乳は若年性の乳癌や前立腺癌の原因⑥牛乳は脳の成長を阻害⑦粉ミルクは乳幼児を含む突然死症候群の背景原因⑧牛乳は自閉症児を生み出している一がそうです。

一般的に牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているから、学校給食の食材には欠かせない存在となっていますが、ここが大問題です。

人間の母乳は100g当たりカルシウムが27mg含まれているのに対し、牛乳は110mgも含まれています。これだけ見れば、母乳より牛乳の方がカルシウムが4倍も含まれているので栄養価が高いと思われがちです。

ところが、母乳には100mg中リンが14mgなのに対し、牛乳は98mgと圧倒的に多く含まれています。実は、リンを多く摂取すると、血中のリンイオンの濃度が上がります。すると、副甲状腺からホルモンが分泌され、骨の中のリン酸カルシウムが溶け出し、血中のカルシウムイオン濃度を高めるのです。つまり、骨がそれだけ弱くなると考えられ、骨折の危険性が高まるのです。世界で最も牛乳を飲んでいるノルウェーでは、骨折が日本人の5倍もあるというデータがそれを物語っています。

しかも、乳児の骨は軟骨に近く、カルシウムが少ないため、低カルシウム血症を招き易くなり、筋肉痙攣を起こすことさえあると言います。カルシウムとリンの含有比率は、母乳の様に2:1が最も適しているということでした。現代の子どもの骨が折れ易いのは、カルシウム不足というより、寧ろ砂糖やリン酸塩の摂り過ぎで、骨や歯が溶けていると考えの方が理にかなっていると言えましょう。

また、カルシウムの吸収度に関して言えば、脂肪酸が多い方が摂取できていないとの研究結果が出ており、洋食より和食の食材の方が吸収率が高く、世界で和食文化が見直されていることの一端が窺い知れます。

次に、昔に比べて現代はアレルギー症状が多いという事実があります。この要因には、牛乳の中に異種蛋白が牛乳の主成分として存在していることが挙げられます。これらは、乳腺炎など、牛の病気の治療に使われる薬剤や、牛の餌に含まれる牛乳以外の物質により

生じるアレルギーの可能性があると指摘されています。

想えば、戦後GHQの推奨もあって、学校給食に牛乳が付き物となり、妊娠中に牛乳を飲む母親が増えたことは否定できません。産科医師や保健所の指導によって、胎児の発育や乳幼児により母乳を提供するためにも牛乳を沢山飲むことを推奨する様になったことも、それに拍車をかけている可能性すらあります。

第三として、牛乳を飲むと身長が伸びると信じられているようですが、統計を見る限りその様なことは迷信だと解ります。牛乳が普及していなかった1950年時は、小学1年生男子と高校3年生男子の身長差は53.2cmなのに対し、牛乳が普及した2005年時の身長差は54.2cmと殆ど差異はありません。そればかりか、女子の身長差は、1950年時で44.9cmなのに対し、2005年時は逆に42.2cmと逆に短くなっているのです。

勿論牛乳を飲むことで身長が平均値よりも伸びている子どもがいるのは事実です。しかし、痩せ形が多く、その場合は骨も細くなっている傾向が認められ、牛乳が成長を阻害している可能性の方が高いのです。

第四として、脳の発育についてです。10ヶ月で10倍に身体が成長する牛の赤ちゃんに比べ、乳児の場合は1年間で3倍にしかなりません。つまり、母乳と牛乳は他の含まれている成分構成が異なるため、人間が飲むのは大いに問題があります。

第五として、東京都で子ども相談室を運営しておられる岩佐京子女史によると、自閉症や言語発達の遅れた児童の治療体験で、牛乳を大量に飲む子どもが比較的多い傾向があることに気付いたというのです。勿論自閉症などは先天的な障害なので、母胎からの影響も否定できないと考えられます。

加えて、言語の発達の遅れには、牛乳等飲み物の多い食生活をしてる内に、口や舌を動かさなくなったことも要因である可能性もあるということです。

更に、田中哲朗国立衛生院母子保健学部長のグループ研究では、1996年から97年までの2ヶ年に乳幼児突然死症候群(SIDS)で死亡した乳幼児837人の内、人工栄養児は母乳栄養児の4.8倍も高いことが判明したそうです。

ところで、牛乳を飲んだ後で、お腹がゴロゴロ鳴ったり、下痢になりがちという方をよく耳にします。そもそも、牛乳の何が問題なのかということですが、これは「乳糖不耐症」と言って、牛乳の主成分である乳糖(炭水化物=糖質)を代謝吸収できないことによるものです。つまり、栄養成分を吸収できていないのです。

人間は人種によって差異はあるものの、乳児期を過ぎたら乳糖不耐症ということですが、もっと言えば、乳糖を吸収する必要がないのです。人間を初めとするほ乳類は、赤ちゃんの時は乳糖を吸収代謝できるようになっており、離乳食への転換以降はその必要がなくなるのです。

他にも乳製品の製造の仕組みから、加工乳の定義、バター、チーズ、ヨーグルトの問題点にも若干触れられました。

中でも、牛乳における夏季の需要増と冬季の需要減の調整を図るために、敢えて乳製品が造られていること、そのための製造コスト増への穴埋めを、酪農家に対し政府が補助金として交付していること、政府がバターを特定乳製品として輸入規制をして、価格の下落を抑制している構図などを説明されました。

また日本の酪農業では、乳牛を酷使して、出産後のみならず、その後の妊娠期間中にも搾乳を続けています。これは雌牛の餌に女性ホルモンを投与して排卵・着床し易い状態を無理矢理創っているのです。経済優先で、動物愛護の精神は皆無だと思いました。

それだけではありません。この女性ホルモン投与の影響として、思春期の初潮年齢の低下、乳房が膨らむ年齢の低下、乳房の肥大化が解って来ました。しかも、乳癌、卵巣癌、子宮体癌、子宮内膜症、前立腺癌、精子数減少、尿道下裂、停留精巣、精巣悪性腫瘍などの小児期男性生殖器異常などにも起因している疑いが強いということでした。

現代における少子化問題は、この辺りから探っていかないと、抜本的解決にはならないと痛切に感じました。不妊症が増え、それに対しての助成制度も自治体が競って予算化していて、新たな行政サービスも膨らむ一方です。

#### 【質疑応答】

特になし

#### 【呉市での展開の可能性】

最後に講師(こうし)は、牛乳は子牛(こうし)のためだけに生み出される飲み物であって、成長した牛でさえ必要としない、と明確に結論付けられました。

加えて現代栄養学は、何をどれだけ摂るべきという「追加補給」という考え方が西欧で発達して来ましたが、栄養の過剰摂取が仇となって毒素となりかねないことが叫ばれつつあります。

私は、学校給食現場で牛乳が当然となっている、現在の状況を危惧しています。この問題に真っ正面から取り組むことが、少子化や健康増進、ひいては介護問題の改善に必ずや繋がって行くものと確信しているからです。