

カゼインー牛乳に含まれる体に悪い成分

戦後、日本ではアメリカの介入があって牛乳の普及が進み、牛乳を飲む習慣がつけられることになった。間違った認識として牛乳は高い栄養価を含み、健康維持には不可欠と教えられた。しかし、近年はインターネットの影響もあって牛乳が不健康だと考えられるようになりつつある。いくつかの牛乳には餌に含まれるホルモン剤が影響するともあるが、それ以前に牛乳に含まれる不健康な要素(乳糖、カゼイン)の中でもカゼインに注目して紹介しよう。乳糖(ラクトース)は年を重ねた人たちほど問題になる成分であり、牛乳に含まれるがヨーグルトでは乳酸菌によって分解されている成分。一方カゼインはヨーグルトなどに加工されても消失することのない成分だ。



カゼインはほとんどの人たちにとって健康上、悪影響を与えてしまう。しかし、実際には一般的な白黒の牛であるホルスタイン種と毛色が茶色なブラウンスイス種(あるいはジャージー)とでは含まれているカゼインの種類や健康上の影響も異なる。

☆カゼインと様々な動物の種類☆

ホルスタインは白黒の牛であり、搾乳量も豊富であるため、一度に採れる牛乳の量が多い。酪農には効率的であり、人工飼料によって育てられていることが多い。安価に対して量が多いのが特徴。ホルスタインから採れる牛乳にはカゼインが豊富で乳清が少ない特徴をもつ。またカゼインはA1のタイプだ。

一方で、茶色の牛、ジャージーなどは搾乳量が少なく、一度に採れる牛乳の量が少ない。酪農には効率が悪いいため高価になる。ジャージーやブラウンスイス種から採れる牛乳にはA2のタイプのカゼインを含んでいる。乳清はやはり少ない。

乳(ミルク)で健康的な成分は乳清やタンパク質になるが、牛とは対照的にヤギやヒツジの乳にはカゼインが少なく、乳清やタンパク質が多いという特徴がある。私たちの健康にとって本当に良いのはヤギやヒツジなのだ。それらの乳は効率よく腸から吸収される。

☆カゼインの種類と健康への影響☆

A1のカゼインはWHOが発表した研究によると、心臓疾患(狭心症や心筋梗塞など)、高いコレステロール、I型糖尿病、乳児突然死症候群、自閉症や精神分裂病との関わりがあるとされた。それらの疾患リスクを増大させてしまうのだ。ほとんどの人達ではA1カゼインは吸収しにくい、一部の人たちは吸収することができる。吸収してしまうことでさらにリスクを増大させてしまう。

A2のカゼインにはそれらの関係性については認められていない。A2はヤギやヒツジのミルクにも含まれているが、吸収もしやすい。

☆様々な乳製品☆

ほとんどの乳製品がホルスタインから採られた牛乳から作られている。安価な製品になり利益率からも流通量が増えるのは至極当然なことでしょう。ヨーグルト、チーズなどよくみかけるものを始め、お菓子にも多く使われている。小さなころからカゼインを摂取し続けて、次第にカゼインや乳糖のアレルギー症状を引き起こしていく可能性があることにも注意を払うべきでしょう。一方で、乳製品はジャージーやブラウンスイス種を原料にした乳製品を摂取の方が健康上勧められる。もし、よりよいものを摂取したいと思えば、ヤギやヒツジのミルク(乳)を原料とした製品あるいはミルクそのものを摂取するのはとても勧められることである。

☆まとめ☆

高脂肪生クリームやバターにはカゼイン、乳糖が含まれていないことがある。

完全発酵したチーズはカゼイン、乳糖を高濃度に含んでいる。もし、乳糖などの問題をもっているならばそれらの製品は口にしない方がよいでしょう。

一般に販売されているヨーグルト内には十分に発酵されておらず、乳糖が残っていることがしばしばある。

牛の育成には人工飼料ではなく、牧草などを餌にした牛から採取された乳のほうがより健康である。

※過去の記事にも乳成分について特集したものががあるので、そちらも併せて読んでいただくことをお勧めする。

出典: Got A2 milk?, Phillip maffetone

お知らせ

☆9月18日(日)は曜診療いたします。9時~18時まで受け付けています。

☆9月14日(水)は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com