

乳製品は食べる方がいい？ 食べない方がいい？

・牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品の消費は年々拡大傾向にあります。しかしながら、随分昔から日本人は牛乳が合わないと言われていたにもかかわらず、子供から年配の人まで多くの乳製品を食べ続けています。遊牧民のモンゴル人やアメリカ人ならば摂取しても問題ないけれど、日本人においては摂らない方がよいという話は一般的になりつつありますが、若槻カイロの間診調査においてもチーズやヨーグルトの摂取はほとんどの人たちが食べているという印象です。先日、アメリカのカイロプラクターが興味深い記事を掲載していました。「乳製品は食べるべきか、食べざるべきか」内容もシンプルで面白い話でしたので、ここで重要な点を触れたいと思います。



乳製品を食べるうえで問題となるのはジャンク(粗悪品)な食べ物なのか良質な食べ物なのかということから始まります。それは、原料が私たちにとって健康的なものか否かということです。多くの安価な乳加工品は大量生産された牛乳から作られています。牛乳を大量生産するためには、ホルモン剤、人工飼料、ビタミン・ミネラルの添加、牛を運動させないなどの健康的でない環境を作っており、まるで機会のようにとにかくミルクを生産させる環境を作ります。それから作られる粉末牛乳やチーズ、ヨーグルト、牛乳は私たちにとっても健康的な食べ物とはなり得ません。こういった乳製品では、食後に頭痛、吐き気、肌の荒れ、睡眠障害などの問題を持ちやすくなります。

最近では日本でも少しずつ自然な環境で育てた健康的な牛乳や乳製品を売る酪農家も出てきましたが、そういった牧場では、牛を運動させ、牧草によって育てられ、搾乳のための妊娠もホルモン剤を使わず、自然な妊娠によって得られた牛乳を用いています。

発酵食品と乳糖の問題が次に上がります。ラクトースと呼ばれる乳糖は牛乳に含まれており、日本人はラクターゼと呼ばれる乳糖を分解する酵素を持っておらず、便秘、下痢、ガスつぼさ、過敏性腸症候群を悪化させたりといった問題を生じます。さらに、腸が悪くなることで虚脱感、頭痛、抑うつといった症状を表します。特に子供や年配の人達にとっては乳糖を多く含む牛乳が体に影響してしまいます。しかし、乳糖は乳酸菌が食べるためにチーズやヨーグルトでは一気に数が減り、食しても問題ない形になることが多いです。特に健康的な状態で育てられた乳原料の発酵食品は体にとっても健康な食品となります。ただし、注意しなくてはいけないのは飽和脂肪酸を多く含んでいるので、飽和脂肪酸は多く摂り過ぎることで不健康な状態を作り出します。

乳タンパクについても触れましょう。乳タンパクはホエイ(乳清)とカーズとの2種類があります。カーズはカゼインという物質に変化しますが、これは人体にとっては不健康となる原料です。ホエイタンパクには種々のビタミン、ミネラル、カルシウムに豊富なタンパク質を含んでおり、ホエイタンパクを原料としたチーズは健康的な食物になります。ホエイタンパク原料のチーズはリコッタチーズがあります。チーズを購入する際には原料にホエイと書かれていることに注意しておきましょう。ただし、安いリコッタチーズにはホエイ原料でないものがあります。ホエイには少量の乳糖を含んでいます。(牛乳よりも少ない)乳糖に敏感な人たちはアメリカ人でおおよそ5%の人々がいますが、ごく少量の乳糖が問題を引き起こすことがあります。

一方で、カッテージチーズの原料となるカーズはアレルギーの原料となる物質です。これは乳児や子供に食べさせるべきではないタイプの乳タンパクで、子供の免疫能を低下させてしまうでしょう。カーズはカゼインの原料となりますが、このカゼインにはA1とA2の2種類があり、A1は心臓疾患、高コレステロール、糖尿病、乳児突然死症候群、精神疾患、自閉症、精神分裂病や種々の慢性疾患と関連があります。A2にはそういった影響がありません。A1は白黒の柄のホルスタイン種に多く、A2は茶色のジャージー種等に多く含まれます。ジャージーは獲れるミルクが少量のため、高価ですが、健康面を考えればそちらを選ぶべきでしょう。

出典: <http://philmaffetone.com/updateondairy.cfm> "Update on Dairy -To eat or not to eat"



お知らせ

☆4月19日～22日までオーストラリアで学会に参加するため休診いたします。23日から通常通り診療いたします。

☆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