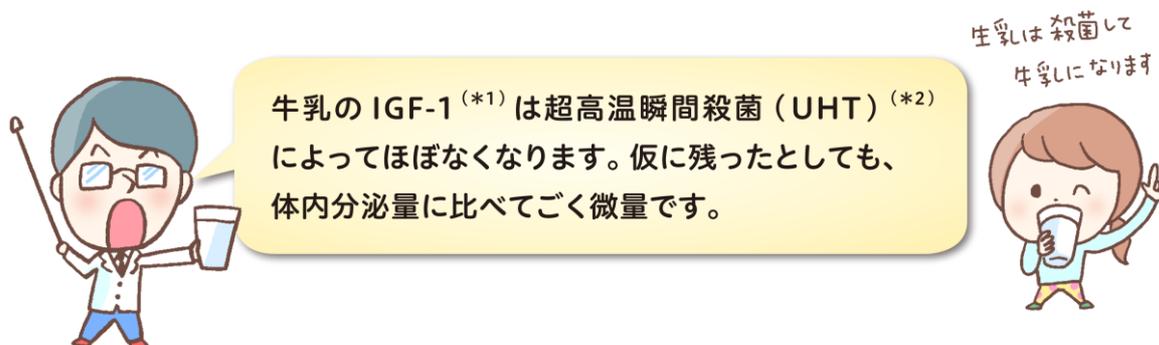


## 牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

## ウワサ14

## 牛乳は乳がんの原因になる



牛乳の IGF-1<sup>(\*1)</sup> は超高温瞬間殺菌 (UHT)<sup>(\*2)</sup> によってほぼなくなります。仮に残ったとしても、体内分泌量に比べてごく微量です。

牛乳が乳がんの原因になる可能性は低いと考えられています。

牛乳に微量含まれる成長ホルモンやエストロゲン(女性ホルモン)、インスリン様成長因子:IGF などが乳がんの発症に関連しているという説があります。

成長因子などの生理活性物質は、ヒトや多くの動物が体内で自然に生成する分子であり、乳に限らず生物の組織や体液(血液など)のすべてに存在します。フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)の報告(※1)によると、IGF-1の血中濃度と、特定によく見られるがん(前立腺がん、乳がん、結腸直腸がん)の罹患率には相関性があるようです。しかし、牛乳中の IGF-1 は血中 IGF-1 濃度に影響を及ぼすのでしょうか。

ANSES の調査報告は、次のような答えを出しています。生乳から牛乳を製造する過程では殺菌処理が行われます。生乳中の IGF-1 は、UHT 殺菌後にはほぼ検出されないほど減少します。また、IGF-1 は生体に消化吸収される各段階で分解し、減少します。このため、仮に残存して血中に入ったとしても、その量は体内で生成される量と比較しても、ごくわずかであり問題はありません。ANSES は、「乳由来の IGF-1 のがん増殖リスクへの寄与度は、仮にそれが存在しても、低いと考えられる」と結論づけています。

エストロゲンに関しても、IGF-1 と同様に、体内で消化吸収される段階で代謝され、不活化されます(※2)。仮に牛乳中に含まれている微量のエストロゲンを摂取したとしても、がんのリスクは高まらないでしょう。

用語

**\*1 IGF-1**

インスリンと構造がよく似たペプチドホルモンで、骨成長の促進、細胞増殖・分化促進、タンパク質同化などさまざまな作用がある。

**\*2 超高温瞬間殺菌(UHT)**

牛乳が、蒸気で加熱した高温の金属プレート内を通過する際に数秒間加熱保持殺菌され、その後急速に冷却される方法。日本での牛乳の加熱殺菌方法の9割以上を占める。殺菌温度: 120~150℃、殺菌時間: 1~3秒。

参考資料

※1 内閣府食品安全委員会. 食品安全総合情報システム. (ANSES の意見書と報告書 “Etude des liens entre facteurs de croissance, consommation de lait et de produits laitiers et cancers” 2012)

※2 Peter W. Parodi, (2012). Impact cows' milk estrogen on cancer risk, International Dairy Journal, 22, 3-14