

「牛乳は子どもによくない」(佐藤章夫著 PHP 新書)への対応(第1報)

平成 27 年 1 月 22 日
一般社団法人 J ミルク

標記の図書が、本年 1 月 8 日に刊行されました。

比較的メジャーな出版社からの発行であることもあり、今後、牛乳有害論や牛乳不要論などのいわゆる「アンチミルク」を訴える人々が、この本を引用して、様々な言説を繰り広げることも想定されます。

これを踏まえ、J ミルクとしては、「乳の学術連合」の協力を得ながら、適切な対応、必要な反論に向けて、論点とエビデンスの整理を行うこととしており、既に、学術連合の先生方からは、各研究分野の専門的な視点によるご意見、当該図書の誤りや論理的な矛盾点についてのご指摘も頂いているところです。

つきましては、当面の対応として、当該図書で展開されている「アンチミルク」の主な主張に対し、J ミルクで収集・整理している研究者の見解やエビデンス等の情報をご提供致しますので、参考にして下さい。

なお、併せて、今後の対応について、ご連絡致します。

1. 当該図書の概要

本書の出版意図については、「まえがき」によれば、『「牛乳のカルシウム」「学校給食と牛乳」「牛乳と乳がん」を主題にして、「牛乳はそんなによいものではない」という視点で執筆した』とのこと。

なお、本書の主張は、以前から、著者自身のホームページ上で公開されており、それをもとに、今回新書として出版されたものです。

著者は、牛乳に関していくつかの危険因子の存在を主張していますが、特に、「牛乳には女性ホルモンや成長ホルモンが含まれていて、これが子供の発育過程で悪影響をおよぼすほか、乳がんや前立腺がんなどの発症の原因である。」という考え方がその中心です。

また、これまで牛乳について言われてきた多くの通説に対して、真っ向から否定する主張を展開しています。例えば、「日本人にカルシウムが足りないなどということはない」などです。

2. 当該図書の主要な論点に関する見解やエビデンス

著者の主張とその根拠として挙げている引用文献等は多数にのぼり、論点の妥当性の是非の判断については是非非非で行っていかねばなりません。ただ、著者の主張を概観する限りにおいて、それらの多くは著者独自の主張であって、著者の主張を証明するような事実は実際にはなく、専門家の間でも支持されているとは言えないものです。

第1報としては、著者の主張の根幹をなす点について、学会や関係機関などが公表している情報を提供致します。

(1)牛乳中の女性ホルモンについて【第2章 現代牛乳の魔力】

著者らによる、牛乳中に含まれる女性ホルモンの実測値が、市販牛乳の硫酸エストロン濃度の測定値として 378 pg/mL と示されています (p63)。

注：著者が本書中で示した硫酸エストロン濃度の測定値 378 pg/mL (=0.378 ng/mL) は、硫酸抱合体 (分子量：350) としての値ですが、エストロン (分子量：270) 換算では 292 pg/mL=0.292 ng/mL となります。

内閣府食品安全委員会が、平成 15 年度食品安全確保総合調査の一環として実施した「食品のリスク管理の実施状況に関する調査報告書 (平成 16 年 3 月)」によると、「牛乳におけるエストロン含有量は、精密分析法では、0.006~0.021 ng/g (全平均は 0.014 ng/g) であった。また、エライザー法では、0.005~0.023 ng/g (全平均は 0.012 ng/g) であった。」と報告されています。このように、筆者の測定値と食品安全委員会の報告の間には 20 倍にも及ぶ差が見られ、分析値の信憑性が疑われます。

食品安全委員会のホームページ

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/survey/show/cho2004033001a>

[報告書 \(市販牛乳及び脱脂粉乳中における牛の性ホルモンの含有量実態調査\)](#)

(2)牛乳と乳がんの関係について【第3章 牛乳と乳がん】

著者は、牛乳には大量の女性ホルモンと黄体ホルモンが含まれ、この女性ホルモンが女性の乳がんと男性の前立腺がんの最大の誘因であると主張しています。(P78)

こうした、「牛乳・乳製品の摂取は乳がん発症の危険因子となるか？」という命題に対して、種々の学会や各国政府が、自らの見解を述べていますが、ここでは、国立がん研究センターの報告及び日本乳癌学会の見解をご紹介します。

○国立がん研究センター

科学的根拠に基づく発がん性・がん予防の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究におけるこれまでのエビデンス評価によると、牛乳・乳製品は、乳がん・前立腺がんを含め全てのがんで「データ不十分」とされており、牛乳・乳製品とがんとの関連は示されていません。

国立がん研究センターのホームページ

http://epi.ncc.go.jp/cgi-bin/cms/public/index.cgi/nccepi/can_prev/outcome/index

○日本乳癌学会

「乳製品の摂取は乳がん発症の危険因子となるか。」という問いに対し、日本乳癌学会は次の見解を公表しています。

「乳製品の摂取により乳がん発症リスクは低くなる可能性があります。ただし、牛乳そのものと乳がんリスクの関係についてはよくわかっていません。」

「過去には乳製品は乳がんの発症リスクを高めるという報告や低くするという報告がさまざまあり、この関連性を見出すことは困難でした。しかし、最近の研究報告で、乳製品

全般を多く摂取している人では少ない摂取の人に比較して乳がん発症リスクが少し低くなることが示されました。牛乳に限っては明らかな傾向は認められませんでした。また、低脂肪乳を摂取している人や閉経前の人ではより乳がん発症リスクが低い傾向が認められました。一方で、脂肪を多く含む乳製品の摂取では乳がん発症リスクは高くなるとの報告もあり、どのような乳製品をどの程度摂取すれば発症リスクが低下するかということについては不明です。」

日本乳癌学会のホームページ

<http://jbcspfguideline.jp/category1/q001/>

(3)牛乳のカルシウムの効果と影響について【第5章 牛乳とカルシウムの真実】

著者は「カルシウムは足りている」、「日本人にカルシウムが足りないなどということはない」、「間違っているのはカルシウムの摂取基準」、「牛乳は骨粗鬆症の予防にならない」などと、現在の通説を真っ向から否定する内容の主張をしています。(P200)

これまでも、このような言説が数多く流布されており、Jミルクではこれら誤解を解くべく、科学的なエビデンスに基づき以下の内容で、解説してきています。

「1957年～2000年の25年間に出版された、牛乳が骨の健康に及ぼす効果を調べた139の論文には、「牛乳を飲みすぎると骨粗鬆症になる」としたものは1つもなく、骨粗鬆症財団や、世界保健機関（WHO）などからも、そのような発表は一切されていない。

それどころかWHOは「カルシウムの最良の補給源は牛乳、乳製品である」と明確にしている。

また、「牛乳のたんぱく質は、小腸でカルシウムの吸収を促進する」ことが知られている。

参考：Jミルクホームページ「牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！」

<http://www.j-milk.jp/kiso/uwasa/index.html>

3. 今後の対応手順

今後のJミルクとしての対応については、以下の内容で進める予定です。

- (1) 反論のための論点及びデータ等を整理するために、当面の対策として、学術連合の会員に対して、それぞれの専門分野・学術的な立場から、矛盾点の指摘・反論及びそのための参考研究やデータなどの提供をお願いしています。学術連合からの情報がある程度整理ができた段階で、ご紹介します。
- (2) また、Jミルクとしての反論を取りまとめるために、プロジェクトを立ち上げる予定です。その際の基本的な論点は、概ね以下のようなものになると思われます。
 - 牛乳中の女性ホルモンとその影響
 - 牛乳と乳がんの関係
 - 牛乳のカルシウムの効果と影響
 - その他（搾乳方法の歴史、学乳制度など）

(以上)

【関連する情報】

【参考1 摂取する乳のホルモン量により健康に対するリスク】

なお、参考に、牛乳中のホルモンによる健康リスクについて、「ドイツ連邦リスク評価研究所(BfR)」の次のような見解があります。

「乳(ヨーグルトを含む)一日 200–250 g 摂取により摂取されるホルモン量はヒトが体内でホルモンを自己合成するよりかなり低いとされている。またホルモンは非常に速やかに代謝される。入手可能な科学的データによれば、現在はいかなる健康リスクも想定されない。」

食品安全情報 blog (2014-07-08)

肉と牛乳のホルモンに関する Q&A

<http://d.hatena.ne.jp/oneyama/20140708#p16>

食品安全委員会ホームページ

ドイツ連邦リスク評価研究所(BfR)、肉及び乳中のホルモン類に関する FAQ を公表

<http://www.fsc.go.jp/fsciis/foodSafetyMaterial/show/syu04070270314>

【参考2 牛乳中のインスリン様成長因子の発がんリスク】

著者は、インスリン様成長因子-1 (IGF-1)の発がんリスクにも触れています。なお、この問題については、「フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)、がんの増殖リスクに影響を及ぼす乳及び乳製品の成長因子に関する報告書」の次の見解(要約)が参考になります。

「科学論文データ分析の結果、IGF-1 の血中濃度と前立腺がん、乳がん、結腸直腸がんの罹患率とに相関性が見られた。そこで、乳や乳製品由来の IGF-1 のヒトの血中 IGF-1 濃度への寄与度が問題となる。ANSES は、乳と乳製品に含まれる成長因子含有量及び成長因子が血液中に存在するか研究した。

乳から製品を製造する過程で成長因子含有量は減少する。(現在入手できうるデータからは、高温処理後には IGF-1 は検出されない)。他方、成長因子は生体に消化吸収される各段階で分解し、時間経過とともに徐々に減少する。

したがって、IGF-1 が血流に入ったとしても、その量は、体内で生合成されて循環している IGF-1 の量に比べて少ない。それゆえ、乳由来の IGF-1 のがん増殖リスクへの寄与度は、それが存在しても、低いと考えられる。」

食品安全委員会ホームページ

フランス食品環境労働衛生安全庁(ANSES)、がんの増殖リスクに影響を及ぼす乳及び乳製品の成長因子に関する報告書を発表

<https://www.fsc.go.jp/fsciis/foodSafetyMaterial/show/syu03580460475>

(以上)