

## 乳製品 ～選択の方法～

乳製品は、常にたくさんの論争を引き起こしています。低温殺菌された低脂肪乳製品は健康にいいので1日に2、3回摂取するべきだという人もいれば、生の全脂肪乳はスーパーフードであるという人、また、絶対に乳製品は摂らないという人、様々です。

世界人口の約60%は乳糖不耐性だと言われています。以下の表は、乳製品を摂るか摂らないかを決める際に、あなたに合っているのかどうかを判断する材料になります。



乳製品のタイプ	プラス面	マイナス面
ノンオーガニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抗生物質で有害な殺菌処理されている</li> <li>・骨の健康に不可欠なカルシウム、マグネシウム、たんぱく質を多く含む</li> <li>・高タンパクなので満足感が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抗生物質や成長ホルモン、農薬など有害な物質が含まれている可能性</li> <li>・牛の飼料が遺伝子組み換えだった可能性</li> <li>・高レベルのレチノールが骨を弱くする可能性</li> <li>・前立腺癌や卵巣癌を促進する可能性</li> </ul>
オーガニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合成ホルモン、抗生物質、化学物質、農薬を含まず遺伝子組換えではない</li> <li>・牛は牧草を食べて育った</li> <li>・ビタミンE、オメガ3、抗酸化物質、βカロチンのレベルが高い研究結果が出ている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天然の成長ホルモンが含まれている可能性</li> <li>・一部の製品は、加熱して殺菌処理された可能性がある</li> <li>・加熱殺菌によって、ラクトースが焦げつき、本来の風味が損なわれる</li> </ul>
プロセス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低温殺菌と放射線が、有害な細菌や病原菌を殺菌する</li> <li>・カルシウムの吸収を助けるビタミンAとビタミンDが強化される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低温殺菌と放射線が、有益な細菌まで殺菌してしまう</li> <li>・成分の均質化で、脂肪分子が破壊され牛乳の腐敗を早める</li> <li>・高レベルのレチノールが骨を弱める可能性</li> </ul>

乳製品のタイプ	プラス面	マイナス面
生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 有益な細菌を保持している</li> <li>・ 新鮮な味</li> <li>・ 消化を助けるリパーゼなどの酵素を含む</li> <li>・ 本来のビタミンやミネラルを含む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 病原体や細菌を含む可能性</li> <li>・ ボトルに詰めて1週間以内には消費しなくてはいけない</li> <li>・ 管理が難しく、店頭にはほとんど並ばない</li> </ul>
穀物や大豆で飼育されたもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 放牧、そして大量生産を行うのにより少ない時間とスペースで可能になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オメガ6脂肪酸が高い</li> <li>・ 穀物と大豆が、牛の消化器系の問題を引き起こす</li> <li>・ ビタミンD3が低い</li> </ul>
牧草で飼育されたもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心臓機能を保護して体重を減らす効果のある共役リノール酸が5倍の量を含む</li> <li>・ 抗炎症作用のあるオメガ3を多く含む</li> <li>・ 牛本来の食べ物を食べて育っている</li> <li>・ ビタミンD3が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牧草地放牧のため、より多くの時間と場所が必要</li> </ul>
低脂肪とスキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高コレステロールになる原因であるカロリーと飽和脂肪が低い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビタミンAとビタミンDが枯渇しているという説がある</li> </ul>
全脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脂肪が脂溶性ビタミンの消化を助ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高コレステロールに傾く飽和脂肪酸が多い</li> <li>・ 高カロリーで体重増加を促進する可能性</li> </ul>

## 自然食



多くの方は、牛乳は自然の中でも最も理想的な食べ物の1つと考えています。また一方では、人間ではない種のミルクを飲むことを疑問に思う人もいます。人間は、ほかの哺乳動物と同じように、自分たちの子孫が、固形食を食べられるまで育てる目的でお乳を出します。

牛のミルクは、新生児の子牛が数週間で急速に成長できるような成分で作られているので、人間が摂取するものではないと考える人も多くいます。妊娠した牛は、人が牛乳を大量に消費するために、何度もミルクを搾取されています。

## 飼育法



牛を人道的に扱って、母牛と仔牛の自然な関係を許容する酪農家はあまり存在しません。

大規模な工業用のミルク工場は、しばしば牛を不潔な生活条件に晒しています。

そのような工場用の農場での動物虐待について、行政に文書報告されるなどしています。出産後に母牛は搾乳のために仔牛と離され、また仔牛も生まれた直後に母牛と引き離される（仔牛の多くは屠殺されて食肉用に販売されている）という、利益を最大化するための現状について、その倫理に疑問を抱く人もいます。

## 持続可能性



動物が関わる農業は、地球温暖化と公害の主な原因になっています。

加えて、膨大な量の天然資源が酪農製品の生産のために使用されています。

世界的にみると、酪農での亜酸化窒素の排出量は全体の60%、メタン排出量は全体の50%を占めています。

また、乳製品の生産に関わる部門では、温室効果ガス総量の4%を占めています。

天然資源を、肉や乳製品の生産より、作物栽培に使った場合、より多くの人々が低コストで食べることができると主張する人もいれば、放牧地と動物の廃棄物が慎重に管理された場合は、むしろメリットが欠点を上回ると主張する人もいます。

営利第一ではない小さな会社から購入することで、責任を持って乳製品を生産している酪農家を支援することができます。