

リレーコラム

牛乳論争は収束したか？

ベストセラーとなった書籍の中の牛乳に対するいくつかの誤った記述をきっかけに、牛乳不要説、牛乳バッシングが広まった。過去にも牛乳の健康障害に関するいくつかの書籍が販売されたことがある。このような現象が彗星のように数年周期で繰り返されているような気がしているのは私だけであろうか。また最近では個人の運営するホームページで牛乳に対する批判を展開しているものもある。しかし、今回のベストセラーの書籍の中の記載は非常に影響が大きく、牛乳の消費の減少の一因となっている可能性もある。そこで、学識者で組織された牛乳乳製品健康学会議がベストセラー本の著者に対して公開質問状を出した。それに対して著者から回答が寄せられたが、決して納得できるものではなかった（本件については昨年12月に記者発表が行われている。また、この一連の論争の経過については日本酪農乳業協会（J-Milk）のホームページで詳しく見ることができる）。現在のところ、今回の牛乳論争は収まっているようだが、過去の例を見ても決してなくなることはなく、またいずれ牛乳不要説、牛乳バッシングが出てくることが予想される。

牛乳はなぜこのように取り上げられることが多いのだろうか？牛乳が完全食品であるという誤った知識や、学校給食で半強制的に飲まされているという認識などが原因かもしれない。まさか、個人的に単に牛乳が嫌い、牛乳にいやな思い出があるなどということはないだろう。それだけ他の食品に比べて牛乳の存在意義が大きい、いわば有名税ともいえるのだろうか？

ヒトは他の生物を食することで自らの生命を維持することができる（野菜も肉も決してヒトに食べられることを目的に存在するものではないだろう）。自己と異なる組成、構造の物質を摂取し、消化し、吸収し、ヒトの身体にとって必要なものに変えることが必要である。その点では牛乳も野菜も肉も卵も同じ性質のものである。牛乳だけが特に優れているものでもなければ、特に欠点があるものではない。あくまでも食品のひとつとして考えればよい。

食品にはそれぞれ特徴がある。すべての食品が同じ性質、栄養素を含んでいるわけではない。米にはない特性を大豆が持っていることもあるし、牛乳には他の食品には無い優れた特徴もある。もちろん鉄をはじめとするある種の栄養素含量が少ないという特徴（欠点ではない）もある。これらの特徴を知った上で、食生活に取り入れることが重要である。

ところで、牛乳の消費拡大を狙ってか、ペットボトルタイプの牛乳の販売が検討されている。本当にペットボトルは牛乳にとっての救世主となるであろうか？

牛乳はお茶や水のように携帯していつでも飲めるような物ではない。ペットボトルは購入した物を家庭に運ぶ際には有用かも知れないが、他の飲料と同じように携帯する際には非常な注意が必要となるであろう。すべての消費者が正しい飲み方、保存方法を守

上西 一弘 (うえにし かずひろ)

女子栄養大学栄養生理学研究室教授。1984年徳島大学医学部栄養学科卒、86年徳島大学大学院栄養学研究科修士課程修了。雪印乳業生物科学研究所を経て、91年に女子栄養大学に勤務。2006年4月より現職。管理栄養士、博士(栄養学)。専門は栄養生理学。著書(共著)は「骨粗鬆症の人の食事」(女子栄養大学出版部)、「カルシウムと骨」(朝倉書店)など。



るとは考えられない。ペットボトルの口から繰り返し直接飲用することや、飲みかけのものを長時間持ち歩くことなどにより細菌の繁殖による健康障害など新たな問題が出てくる可能性は大きい。メーカーが発売に踏み切れない原因もここにあると思う。牛乳はお茶や水、その他の嗜好飲料と同じ性質の物ではない。飲料ではあるが限りなく食品に近いものである。したがって、現存のペットボトル飲料と同じスタイルで販売する必要は無く、これまでのスタイルを維持するか、新たなスタイルを考えるべきであろう。紙パックのほうが安価であり、持ち運びや保存もしやすい。ペットボトル化することによって牛乳に対する新たな不安、批判が出るのが非常に心配である。現在、小康状態にある牛乳パッケージが、新たな問題点を加えてバージョンアップされて再燃するようなことのないように注意しなければならない。

現代は健康や栄養に関する関心が高く、テレビでは毎日のように健康番組が放送され、雑誌でも取り上げられることが多い。書店でも多くの関連する書籍が販売されている。しかし、その中には健康、栄養に関する誤った情報も広く発信されている。テレビ番組での捏造事件なども記憶に新しいところであろう。発信する側は、常に正しい知識を発信すること、また受け取る側がいつでも正しい知識を確認できるようなシステムを構築することが必要であろう(例えば国立健康栄養研究所のホームページには「健康食品の安全性・有効性情報」(<http://hfnet.nih.go.jp/>)があり、非常に参考になる。一般の方にもっと利用していただきたい)。

牛乳論争の火種が完全に絶えることはないだろう。また、いつの日か牛乳不要説が発信されることがあっても、誰もが関心を示さないような強力なエビデンスを示すことも大切である。栄養学に関わる者の責任は重大である。

