

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

# トータルヘルス

## No. 94



### 低脂肪、無脂肪乳製品の知られざるリスク!

### 巻頭言

健康に良いという理由で選んだ製品が、思いもかけず身体上の問題を起すとは何と皮肉なことであろうか? 体重を気にする女性や、コレステロールを抑えたい人は、牛乳やヨーグルト、アイスクリームなどを選ぶ際にも、低脂肪や無脂肪のものを選択する。「味は少々落ちるが、健康問題には替えられない」そう思っただけの選びである。

ところが、このような人にとつて大変ショッキングな研究結果が報告されている。米国ハーバード大学公衆衛生学のチャバロ博士率いる栄養調査班は、「摂取する食品や乳製品の種類と女性が妊娠する可能性」との関連性を見るために、八年間に渡る長期の研究をした。調査対象者は、24歳から42歳までの既婚の妊娠未経験者一八、五〇〇人である。この女性たちの食生活と、彼女たちが妊娠するまでに要した期間との関係、及び不妊治療の有無との関係を分析した。それによれば、乳製品の摂取量には、妊娠する力への特別な影響は見られなかったが、乳製品の種類によつては結果に明確な差が出たという。それは、「低脂肪や無脂肪(脱脂ミルク)の乳製品を毎日2回以上摂る女性は、週1回かそれ以下しか摂らない女性と比較して、排卵障害による不妊になるリスクが85%高くなる」という結果だ。

牛乳には脂肪、たんぱく質、ビタミンやミネラル、必須アミノ酸の他に、種々のホルモンも含まれている。低脂肪や無脂肪の牛乳に加工する過程で脂肪分が取り除かれる時、脂肪と親和性の高い、主にエストロゲンなどの女性ホルモン系が脂肪分と一緒に取り除かれてしまう。その結果、牛乳中に存在する何種類かの男性ホルモンや成長ホルモンなどが残され、その牛乳は男性ホルモン優位の食品に変化する。また、脱脂乳に加工する時は乳清たんぱくが加えられるが、それによつても男性ホルモン作用が強いミルクに仕上がるといふ。こうした二つの要因によつて、低脂肪や無脂肪乳を摂る女性の排卵機能は弱くなり、不妊のリスクが増すといふことだ。

製造メーカーは、利用者の益のために開発したものであろう。

しかし前述の研究は、食品の本来の状態に人間が手を加える時、「人間の予測を超えた健康被害が出る可能性がある」という事実を明確に教えている。農作物の品種改良、そして食物本来の姿や性質を変えてしまう様々な食品加工は、今後増々人類に多くの健康被害をもたらすことになるであろう。

出典: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/64192.php>

### Contents 目次

- 巻頭言：低脂肪、無脂肪乳製品の知られざるリスク! ... 1
- ニュースタート健康法の底力⑩ 関節リウマチへの適応 2~5
- アレルギーを良く理解しよう (10) ..... 6~9
- 新連載：食事とライフスタイルが及ぼす行動への影響... 10~13
- トピックス：遺伝子組み換え食品情報 ..... 14~15
- 野菜はちから 竹の子パワー ..... 16~17
- クッキング：豆の煮汁でファファメレンゲ 他 ..... 18
- バックナンバー ..... 19
- NKKだより：療養者支援セミナーの御案内 ..... 20