



# あずさわ通信

## ■ヒトが牛乳を飲むのは自然に反する

**牛乳は仔牛専用**の特殊流動食です。仔牛でさえも離乳後は一切飲みません。牛は体重 40kg で生まれ、もの凄い勢いで体重を増やし 4 か月後に 100kg を超えて離乳しますが、脳のサイズは成牛になってもさほど大きくなりません。一方、人間の赤ちゃんは、体重増加はゆっくりですが、脳体積は毎日恐るべき速さで増大していき無数の神経ネットワークを構築します。赤ちゃんの脳の健全な発達に母乳成分は欠かせません。

哺乳類の乳は各生物種の子どもに最適バランスで作られています。異種の乳は適合せず、正常に育ちません。異種の乳を、しかも大人になってからも飲み続けるのは自然に背く狂った食行動です。

乳製品を自分の食品リストから排除するとどうなりますか？と問われたら、私は「**病気が減り、元気になり、医療費負担が減り、幸福度が上がります**」とお答えしています。良いことばかりではありませんか？

## ■ 邪教！【ミルク教】



『乳製品は体に良い』という信念は**都市伝説**などというナマ優しいモノではなく、怪しい宗教への妄信に似ています。乳製品への妄信をここでは仮に《**ミルク教**》と呼びましょうか。

恐ろしいことに現代人のほとんどが**ミルク教**にドップリ真っ白に染脳( **せんのお** )されています。

**ミルク教**の実態はニセ科学で偽装したウソの思想です。背後には乳業界と国が結託して作り出した**巨大利権構造**があります。彼らは自分たちの利益に反する不都合な真実を見ても知らんぷりです。それどころか、最近ますます盛んに乳製品を推奨する始末です。(TV-CM「やっぱ牛乳でしょ」)



そうだったのね!

政府・役人は国民の味方ではありません。権威・メディアを鵜呑みにせず、**真実を調べ、自分の頭で考えて**行動しなければ自分や家族の健康を守ることはできないのです。

**死ぬまで騙されますか？  
気付いて生きますか？**

次号では乳製品情報の補足として〔ヨーグルトの嘘〕をお届けします。紙面の都合で診療カレンダーは省略しました。

## 医療・健康 都市伝説 シリーズ 第2弾

# 💀 デス・ミルク (Death Milk) … 乳製品の恐怖

## ■ 頑(かたくな)に信じて疑わない人々…

いまだに乳製品に対して次のような固い信念を抱いている人が多過ぎることに驚きます。

- 💀 「牛乳は栄養豊富な完全栄養食品で健康のために欠かせない」
- 💀 「牛乳は優れたカルシウム源。飲むと骨が強くなる。」
- 💀 「ヨーグルトは腸や免疫を良くする健康食品だ」

これらは**真っ白な嘘**であり、**真実はその真逆**です。結論から言いますと

牛乳、ヨーグルト、および多くの加工乳製品は、健康を大きく損なう危険があり、世界中で恐るべき規模の健康被害をもたらしている。乳幼児から老人まで生涯を通じ、できるだけ避けるべき食品群である。



でも、テレビじゃ「良い」って…

つまり乳製品はタバコ並みの嗜好品と認識すべきです。どうしても食べたい方は病気や死亡のリスクを十分理解納得した上、自己責任で挑戦して下さい。拒絶できない子供やお年寄りに無理強いすることはモラル的にも社会医学的にも大いに問題があります。「健康に良い」と信じている方はテレビや学校によって完全に騙されています。

では、**乳製品はなぜ悪いのか？** それをこれから科学的に解説します。

## ■ 乳製品を飲食するとどうなるのか？

アメリカの良心的医師たちによる《責任ある医学のための臨床医師評議会》は『全疾患による**死亡率**が、牛乳を毎日**1日1杯**飲むごとに**15% ずつ増加**する。』『**1日3杯の牛乳**を飲む女性は、大腿骨骨折のリスクが**60% 高く**なる。』と断言している。他にも数千件の科学論文が乳製品の危険性を警告する。

牛乳・ヨーグルト等、乳製品の有害性の一部を紹介すると…

- ① 下痢、便秘、腹部膨満感、消化管出血など**胃腸全体を傷める**。虫垂炎の誘因にも。
- ② 多く飲むほど**骨粗鬆症と骨折が増える**。北欧、イギリス、オランダ、アメリカなど、一人当たり乳製品消費量の多い国民は骨密度が低い。
- ③ 様々な**アレルギー疾患**(喘息、アトピー、鼻炎など)を引き起こす。
- ④ 乳児時は**感染症**に罹りやすくなる。若者の**ニキビ**や**肌荒れ**の悪化。
- ⑤ **鉄欠乏性貧血**を引き起こす。



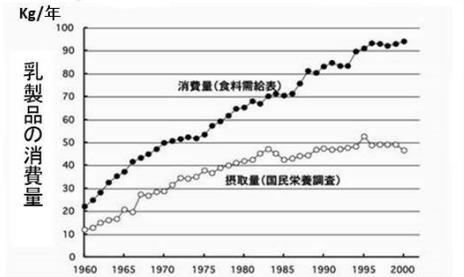
そうまでしてなぜ飲む？

- ⑥ 肥満、**糖尿病**、高脂血症、高血圧、動脈硬化、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などの原因となる。
- ⑦ 特に子供への**精神的悪影響**（多動、自閉症、**引きこもり**、**学力低下**、**非行**、**犯罪等**）
- ⑧ **老化促進** → 容姿の劣化、目の下の**クマ・タルミ**、**白内障**、**寿命短縮**。
- ⑨ ガンの増加。特に**乳ガン**と**前立腺ガン**は乳製品と高い関連がある。



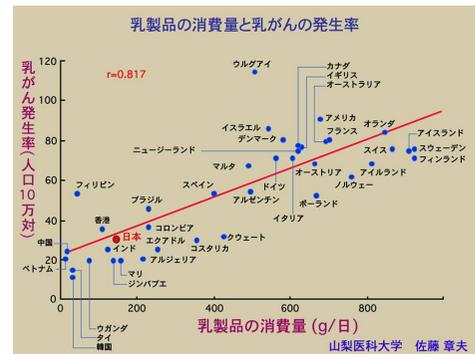
以前は稀だった日本人の乳がんは戦後から急増し始め、2012年以降は女性のガン罹患率第1位に躍進! 2016年には76,839人が乳がんと診断され、さらに増加傾向を示している。

左のグラフに示すように、乳製品の消費量増大とともに、乳ガンがどんどん増えている。



摂取量(自己認識)よりも多くの乳製品を気付かずに食べている!

厚生労働省は、乳製品が乳がんの危険因子であることをとくに知りながら、国民には真実を伝えない。政府・官僚にとっては乳業界・医薬業界の利益を守ることが最優先だからである。



乳製品は様々な食品に加工されて混入しているためアンケートによる個人の摂取量調査は困難である。しかし国別の乳製品総消費量を国の人口で割った「一人当たり乳製品消費量」は各国国民の乳製品消費量の実態をほぼ正確に表す指標となる。

《乳製品の消費量》と《乳がん発生率》の間には統計的に高い正の相関(相関係数0.817)を示し、乳製品が乳がんの主因の一つであることを示す強力な証拠である。

## ■ 乳製品、なぜ悪い?

① 牛乳中の乳糖を分解する酵素(**ガラクターゼ**)を持つ人が少なく、乳糖が分解消化できないと腸内異常発酵によりガスや毒素が発生し下痢や腹痛等を起こす。乳糖分解酵素を持たず、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロして下してしまう人を「**乳糖不耐**」と呼ぶ。乳糖不耐の人は全世界で70%以上、日本人の90%に達する。乳糖不耐は病気ではなく人類全体から見れば正常である。フィンランド、デンマークなど、一部の西洋白人は乳糖分解酵素を多く持ち乳糖を消化できるが、彼らの方がむしろ「変異人種」である。

- ② 牛乳・ヨーグルト中のカルシウムはそこそこ多いが同時に**リンが多過ぎ**、**マグネシウムが少な過ぎ**る。この組成バランスの悪さにより、カルシウムが骨から溶け出し、骨密度が低下する。また、牛乳中に共存する多量の脂肪酸がカルシウム摂取効率を低下させている。
- ③ **カゼイン**、**ラクトグロブリン**など抗原性の強い異種タンパクを多量に含む。これらは腸粘膜の炎症疾患や、多くのアレルギー疾患の原因となる。
- ④ 細菌や牛の白血球(膿の成分)が混入し、高温殺菌後も死骸として残留する。菌体成分や炎症物質によって炎症やアレルギー反応を起こす。また、母乳の代わりに粉ミルクを与えられた乳児は、母乳中の**免疫グロブリン**を得られないため、感染症にかかりやすくなる。
- ⑤ 乳製品は高率に**消化管出血**を引き起こし、出血とともに鉄分を失う。しかも牛乳には鉄は極めて微量しか含まれない上、牛乳のカゼイン蛋白が他の食品中の鉄の吸収を阻害するため**鉄欠乏性貧血**になり易い。
- ⑥ **飽和脂肪酸**が過剰なために肥満になり易い。カゼイン蛋白は抗原となり全身の炎症反応を起こす。肥満と炎症反応は動脈硬化に繋がり、様々な血管合併症(高血圧、心筋梗塞、脳梗塞など)の原因となる。
- ⑦ **βカゼインA1**が消化過程で**カソモルフィン(BCM7)**という麻薬性物質に変化する。**BCM7**は子供の精神機能に悪い変容をもたらす上に、乳製品へ依存欲求を強化させる。
- ⑧ 乳製品中の多量の**ガラクトース**が全身の**細胞老化を加速**させる。**ガラクトース**は目の水晶体に作用すれば白濁させて白内障を生じる。
- ⑨ 牛乳中には**ホルモン様物質(IGF-1、エストロンなど)**を多量に含む。**IGF-1**は細胞増殖を過剰に刺激し、異常細胞の自滅を抑制するため、ガン細胞を増殖させる。**ホルモン様物質**は加熱調理してもほとんど破壊されない。

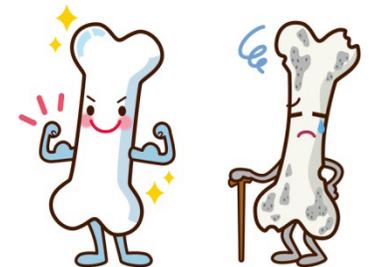
他にも、ビタミン類や必須ミネラル不足、抗生物質や飼料農薬の残留、熱殺菌による蛋白質の劣化変性など、有害性を裏付ける科学的証拠は挙げればキリがない。

## ■ 飲まないとうなる?

「では、牛乳を飲まない、私はどうやってカルシウムを摂ればいいんですか?」  
私が乳製品を止めるよう伝えたと、ほぼ100%の患者さんがこのように問返してきます。

ご安心下さい。牛乳などの乳製品を排除するだけで他の食品からのカルシウム吸収・利用率が増大します。牛乳のカルシウムは、口から入れたカルシウム量よりも骨から溶け出て尿から排泄される量が多く、収支マイナスになります。大切なのは収支バランスです。

海藻・小魚・味噌汁でカルシウム源として十分です。大豆には牛乳の**2倍**、昆布には**7倍**、ゴマには**11倍**、ヒジキには**13倍**、干し海老にはなんと**65倍**のカルシウムを含みます。これら食材には乳製品のような害はなく吸収効率も高いので、**カルシウムを摂るために乳製品が必要な理由はどこにもありません!**



骨を丈夫にするために乳製品は不要