



## マグネシウムも大切

2010.1.11

### 牛乳って・・・？

食欲がない時や、食事を摂る時間がない時などに「牛乳だけでも飲んでおこう」という人は結構いらっしゃると思います。牛乳はカルシウムの摂取源、つまり完全栄養食品として日常の食生活における浸透度が極めて高いようです。学校給食においても、主食がパンでもご飯でも、必ずと言っていいほど牛乳がついてきます。牛乳が嫌いな人には苦痛ですね。また、中高齢者の骨粗鬆症予防にも牛乳や乳製品が推奨されています。しかし、私たち日本人にとって本当に牛乳は健康に良い食品なのでしょうか。

### 日本人・欧米人

基本的には日本人の食性には合っていないようです。例えば、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人や下痢をする人がいます。これは「乳糖不耐症」といって、牛乳の成分である乳糖を分解する酵素（ラクターゼ）が体内に存在しないため、未消化のまま腸を通過することが原因です。このような症状の人は特異な体質の持ち主というわけではなく、正常な健康人なのです。日本人を含めアジア人やアフリカ人またヒト以外の哺乳動物全般は共通して、授乳期にはラクターゼ酵素を持っているのですが、離乳とともにその酵素は体内での働きを失います。

それに対し、欧米人は必要な栄養素を家畜の乳から摂取してきた数千年の歴史を持っているため、大人になってからも乳糖を分解できる体内の仕組みを獲得してきました。日本人が日常的に牛乳を飲むようになったのは、明治時代以降ですので100年余りしか経っていません。そのために日本人の体質つまり食性には牛乳は本来合致していません。

カルシウムは非常に大切なミネラルで、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていますが、カルシウムだけ大量に摂取しても一定量以上は体外に排泄されてしまいます。これは体内でカルシウムとマグネシウムが拮抗し合って、そのバランスをコントロールしているために生じる変化なのです。カルシウムは血液中で情報伝達に関与する働きをしています。血液中のカルシウムが不足すると身体に支障をきたすので、骨に蓄積してあるカルシウムを取り出すことで血中のカルシウムを一定に保っています。この骨の中のカルシウムの調節をするのがマグネシウムです。骨中のマグネシウム量が少なくなると、このバランス（調節）がうまくいかず、カルシウムが骨から必要以上に溶け出してしまいます。欧米人は日本人に比べてカルシウムの摂取量が多いにも関わらず、骨粗鬆症の発症率が高いのは、マグネシウムの摂取量が少なく、カルシウムの摂取量が多いためであると考えられます。

### マグネシウムも摂ろう

ストレス社会ともいえる現代の日常では、体内でストレスに対抗するホルモンが生成されています。そのホルモン生成には大量のマグネシウムが消費されます。そして1度使用されたマグネシウムは再利用されることなく尿から排泄されます。カルシウムとマグネシウムの体内比率は健康な状態では2対1ですが、マグネシウムを含まない牛乳などの過剰摂取は、バランスを崩す要因となります。牛乳や肉類など動物性タンパク質の過剰摂取は、体内の酸生成を助長するため、中和する目的で骨中のカルシウムが多量に溶け出す引き金となります。また牛乳には、牛の病気予防のために与えられた抗生物質・殺虫剤・成長ホルモン・飽和脂肪酸や、飼料となる農薬を含んだ牧草などが残留している可能性もあります。これらのことから、牛乳や乳製品は嗜好品として摂取する程度にはいかがでしょうか。

