

こころ と からだ を整えて
幸せな毎日をすごしていただく為の



ゆるむ通信

第12号 2021.1.15 発行元：自然整体ゆるむ

喜ばば 喜びごとが喜んで 喜び運んでやってくる。

本年も皆様の健康と日々の幸せをお喜び申し上げます。

今年は丑年。十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑の年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年と言われています。

新型コロナウイルスによる社会的動乱も、もう1年近くになりますが、明けない夜はありません。

明るい未来を信じて、今出来ることを急がず一歩一歩ウシの様に歩む年にしたいですね。

今回のゆるむポイントは、ウシ年に因んで
『牛乳(乳製品)の健康への影響』について。

ゆるむをご利用の皆様には『腸内環境改善の為に乳製品は控えて下さい』とお伝えしていますが、腸内環境のみならず、様々な危険性を持つ乳製品の問題点を紹介いたします。

乳製品の現状

自然に放牧されてオーガニックな牧草を食べてのびのび育った牛の乳を新鮮な状態で味わうのは困難です。

一般的に流通している酪農牛は、飼料として農薬を使用した遺伝子組み換えのトウモロコシや大豆を主体として、動物性飼料(魚粉等)や綿実を混入したものが与えられています。

また、成長促進や乳量増加の為に様々なサプリメントを投与して搾乳しています。

そして、狭い畜舎の搾乳機の常時装着での炎症防止に抗生剤を投与されています。

この状況で搾乳した牛乳が牛乳工場に運ばれます。

本来、牛乳は生もので腐りやすいものです。

この為、一般的な牛乳加工工場では、加工過程で「ホモジナイズ」し「熱処理」します。

「ホモジナイズ」とはタンパク質や脂肪の細胞を破壊して粒子を小さくして均質化する方法です。

牛乳を高速で攪拌(かくはん)して分子構造を小さくします。ホモジナイズされた牛乳は、脂肪分が分離しなくなります。バターやチーズが作れない牛乳に変化してしまうのです。

「熱処理」は、120度程度の高温で数秒程度殺菌するか、65度程度の低温で30分加熱するかの方法を取ります。いずれの方法も、タンパク質が変性し、ビタミンや酵素が奪われます。

乳製品の健康への影響

【カゼインタンパクの影響】

牛乳に、もっとも多く含まれるタンパク質は
 α (アルファ) 型カゼインタンパク質 : 50%以上
 β (ベータ) 型カゼインタンパク質 : 30%程度
です。

α 型カゼインタンパクは、人間には消化出来ません。
母乳は β カゼインタンパク質です。

なので、牛乳のタンパク質は半分以上が消化吸収出来ないのです。

分解されずに腸管に滞留したカゼインタンパクは、インドキシル硫酸やニトロソアミン(発がん性物質)などの窒素酸化物を作り出してしまう。

これらの窒素酸化物は腸管の炎症を起こし、様々な腸疾患の基となります。大腸ガンもその一つです。

また、窒素酸化物は、腸管から肝臓をへて血液中に流れて身体が酸化(老化・炎症)してしまいます。

また、腸管の炎症によりリーキーガット(小腸内の栄養吸収膜の網の目が荒くなった状態)を起こし、未消化のカゼインタンパクを体内に取り込み、血中の免疫抗体が反応して、アレルギーや自己免疫疾患を起こしてしまいます。



カゼインを含む乳製品	
牛乳	カフェオレ
ヨーグルト	チーズ
生クリーム	練乳
脱脂粉乳	アイスクリーム
洋菓子全般	市販のシチュー
カスタードクリーム	
食品添加物(安定剤・増粘剤)	

【カルシウム溶出の影響】

牛乳のカルシウムはカゼインタンパクと結合した結合型カルシウムであり分子構造が大きく人間には吸収し辛いカルシウムです。

さらに、加熱処理によってリン酸カルシウム塩に変化して体内で有効に使えません。

また、カルシウムとマグネシウムの比率が 1 : 1 の状態が体内のカルシウム利用の条件ですが、牛乳のカルシウムとマグネシウム比率は、11 : 1 とバランスが悪く、生体利用性が低いカルシウムなのです。

そして、カゼインタンパクが腸管内に発生させる窒素酸化物吸収により酸化する血液を弱アルカリ化する為に骨中のカルシウムが溶出されて、体内のカルシウムは失われて行きます。つまり、骨が弱くなってしまうのです。

牛乳からの α カゼインタンパク摂取は、腸疾患だけではなく、**骨粗しょう症**の引き金となるカルシウム不足の基となります。

※牛乳が骨を丈夫にするというのは、分子栄養学の観点からは誤りと言わざるを得ません。

身体に負荷をかけずにカルシウムを摂取できる食材は多数存在します。

100g中のカルシウム含有量	
乾燥わかめ	780 mg
シラス	520 mg
切干大根	500 mg
イワシ	440 mg
アーモンド	230 mg
ケール	220 mg
豆腐	120 mg
牛乳	110 mg
チンゲンサイ	100 mg
オクラ	92 mg
枝豆	58 mg
キャベツ	43 mg
ブロッコリー	38 mg

※一日の所要量800mg

【乳糖の影響】

牛乳に含まれる糖分である乳糖を分解するラクターゼという酵素を持たない日本人が多いと言われています。ラクターゼをもたない人が牛乳を飲むと下痢・軟便・腹痛・吐き気などを起こします。乳糖不耐症と呼ばれている症状です。

逆に、乳糖不耐症でない人は、糖質(180ccで8g、角砂糖2個分)を吸収します。

【脂肪の影響】

加工過程でホモジナイズされた牛乳の脂肪分は、脂肪酸に分解せずに腸から直接身体に入ってしまいます。

脂肪酸に分解されないまま体内に入った脂肪は、異物として身体が反応して免疫系が反応して、アレルギーや自己免疫疾患の原因になります。

牛乳の脂肪分は4%程度です。つまり、牛乳一杯で8g(小さじ2杯)の劣悪な油が体内に入ります。

これは、過酸化脂質となり炎症や動脈硬化の原因となります。

【ホルモンの影響】

牛乳には大量のホルモンが含まれます。

牛乳に含まれるホルモンは人間のホルモンよりも強力に作用します。

乳製品を日常的に摂取することで、これらの人間にとって不自然なホルモンが体内に入り、ホルモンバランスが崩れて様々な不定愁訴を起こしたり、エストロゲン過多による乳がん・子宮がんの発生や様々な婦人科疾患を起こしやすくしてしまいます。

【抗生物質の影響】

炎症防止に抗生物質を投与されて搾乳される牛乳には抗生物質の残留が懸念されます。

抗生物質は腸内細菌を減滅させますので、腸内環境を悪化させてあらゆる疾患の要因となります。

また、腸内細菌の減滅により真菌であるカンジタ菌等が増加して、様々な炎症性疾患を起こしやすくしてしまいます。

【農薬などの神経毒の影響】

酪農牛に一般的に与えられる飼料には農薬を使用した遺伝子組み換え作物が使われます。

これらに含まれる悪性物質は、当然牛乳に含まれ、生体機能を悪化させます。

特に、遺伝子組み換え食品に使用される大量の農薬はウシの身体を介して間接的に体内にはいっても人体に有害な影響をおよぼす神経毒です。

農薬の神経毒による身近な症状は、化学物質過敏症、頭痛、めまい、吐き気、手足のしびれ、視力低下、食欲不振、注意力低下などです。



※ここで紹介する情報は、ネット上で検索してもなかなか出てきません。むしろ、牛乳が安全な栄養食品である情報が表示されます。これは、ネット上は資本力のある企業の情報が検索結果上位に表示される仕組みになっているからだと思われます。もちろん、乳業界は巨額のスポンサーなので一般メディアでも紹介されない内容です。

結論

- ①牛乳は安全な栄養食品ではない。
※カルシウム摂取のために牛乳を飲まない。
- ②嗜好品として安全な牛乳を選ぶ。
 - グラスフェッド(放牧牛)の牛乳
 - ノンホモライズ(均質化していない)の牛乳
 - パスチャライズ(低温殺菌)の牛乳
- ③乳製品全般を減らす。
 - ヨーグルト ●チーズ ●その他
 - ※バターは乳製品の問題点が比較的少ないです。
 - ※ギー(バターを煮詰めた物)は、ほぼ問題ありません。
- ④不調を抱える人は努めて乳製品を摂らない。
 - 鼻炎などの炎症 ●各種アレルギー
 - 自己免疫疾患 ●糖尿病 ●便秘下痢など
 - 関節痛・首肩こり・頭痛・腰痛
 - その他、原因不明の不定愁訴
 - 骨粗鬆症になりたくない人
 - ガンになりたくない人



健康のために良かれと思って、ヨーグルトや牛乳を一生懸命に摂っている方が多くみられます。3週間乳製品を断つと不調が和らぐことが大変多いです。この機会に、乳製品摂取を見直してみてもいいでしょうか。

※紹介する情報は書籍等に記述されている一般情報を集約したものです。不調の改善を保証するものではありません。

参考文献

分子栄養学実践講座(食事編)	臨床分子栄養医学研究会発行
健康情報のウソに惑わされないで	葉子クリニック院長 内山葉子 著
パンと牛乳は今すぐやめなさい!	〃
子供の病気は食事で治す	〃
腸もれがあなたを壊す!	東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎 著
腸内細菌が喜ぶ生き方	ルークス芦屋クリニック院長 城谷昌彦 著
からだの力が目覚める食べ方	米国統合医療研究所 ハービー・ダイヤモンド 著
医者が教える食事術	AGE牧田クリニック院長 牧田善二 著
シリコンバレー式最強の食事	ITバイオ研究者 デイブ・アスプリー 著
乳がんと牛乳 がん細胞は何故消えたのか	英国王立医学協会終身会員 ジェイン・プラント 著

【自然整体ゆるむ】の無料アプリ『すまっぽん!』を
まだご利用でない方へ!

- メール・電話が使いやすい
 - 開業カレンダーが確認できる
 - 最新のお知らせが確認できる
 - ブログ・インスタを見れる
 - 割引クーポンが付いている
- など、大変便利なアプリです。



このQRコードでインストールできます

是非スマホの片隅にご設定ください。

※今後一週間の空き枠情報をスマッポン起動画面に表示
しています。 ●急に時間が空いた ●直ぐに整えたい
こんな時は、チェックしてくださいね♪

午前中の予約なら前日までに、午後の予約なら昼までに
ご連絡いただければ対応させていただきます。
ご連絡をお待ち申し上げます。

【令和2年1月開業日】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

○ 開業日

【令和3年2月開業日】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

○ 開業日

【ご予約、お問い合わせはこちらへ】

 06-6857-3923

 shizenseitai@yurumu.space