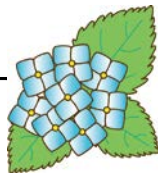


## 6月(水無月)



- 日本人が牛乳を飲めない理由
- 民話「魚の女房」



健康チャンネル

発行 株式会社 マインド  
東京都東久留米市滝山5-1-13  
西山ビル2F  
フリーダイヤル 0120-088-056

(株)マインドはカルシウム強化米  
「カルライス」のメーカーです

## 日本人が牛乳を飲めない理由

暖かな季節になると、白い冷たい牛乳をゴクゴクと飲み干すのも気持ちの良いものです。しかし、「ちょっとお腹が・・・」という方も少なからずいらっしゃると思います。

これは栄養士さんなら日常的に出くわす、いわゆる「乳糖不耐症」です。乳糖不耐症などと「症」が付くと病気の症状のような印象がありますが、この原因ははっきりしています。

乳糖は自然界の哺乳類の母乳の中にだけあって、ラクターゼ(β1-4ガラクトシダーゼ)という酵素によって加水分解されて、ブドウ糖とガラクトースに分かれ、はじめて体内に吸収することが可能になります。この分解が行われなくて乳糖が腸内に運ばれると、一部は腸内細菌によって分解され、乳酸・酢酸・ギ酸などが作られます。ギ酸は炭酸ガスと水素に分解され、これらの酸が腸壁を刺激して腹痛を起し、ガスは腹部膨満感・鼓張の原因となります。分解されずに残った乳糖は、腸内の浸透圧を高め水分吸収を妨げるとともに、腸壁から水分を吸い取って、腸の内容物に過剰に水分を与えるため、下痢の原因となるのです。これがいわゆる「乳糖不耐症」です。



乳糖を分解するラクターゼ活性は、ヒトの子供では生後1年半から4年の間に徐々に低下していきます。このラクターゼ活性の低下は、どの哺乳類にも備わる離乳機構で、母親がいつまでも子供にお乳を与えていると妊娠できないため、乳離れをうながす仕組みになっているのです。反対に授乳期の子供にとっては、急速に発達する脳髄や細胞膜を作るために、この時期、乳糖を分解したガラクトースが必要になると言うことです。

つまり、「乳糖不耐症」とは、本来ヒトに備わっている生存(種族保存)のための生理的現象で、ヒトについては、ほとんどの民族の70%~90%がこの乳糖不耐の性質を持っています。日本人だけじゃないんですよ。特にアフリカの黒人・タイ人・フィリピン人には90%と多く、次にはギリシャ系キプロス人・日本人・台湾人・グリーンランドのイヌイット・アラブ人・東欧系ユダヤ人などと続いています。このことは、成人になっても乳糖を分解することが出来ると言う性質が、遺伝的に決められていて、アメリカ人や北欧のデンマーク人・スイス人・フィンランド人には乳糖不耐は少ないようです。

遠い昔、北欧に住む人たちは、太陽が高く上らない寒冷の地に住むために、たんぱく質とカルシウムを沢山含む牛乳を必要とし、成長してもラクターゼ活性が続くように、永年かかって適応して来たのでしょう。(突然変異という文献もあります。)

ただ、日本人はどうだったかと言うと、牛乳は古く欽明天皇(西暦531~571)の時代に伝わっていたと言われますが、本格的に日本人が牛乳を飲み始め、乳製品が広く全国に広まり始めたのは、第二次大戦後、1954年アメリカのGHQによって、学校給食に脱脂粉乳が使われるようになってからのことだと思います。それ以後、高度経済成長も手伝って、一挙に食生活が欧米化していきました。これはほんの60年ほど前のことです。

日本人は、ほとんどの人がラクターゼ不活性の性質をもっています。では牛乳は全然だめかと言うと、人によって程度の差はありますが、牛乳を飲む習慣がラクターゼ活性を促し、腸内細菌叢の変化などによって、飲めるようになることもあるようです。ただし大量に飲む欧米人のようにはいかないようです。

さて、腸は第二の脳と言われ、脳の管理をはなれて消化、吸収・免疫活動を行っています。腸の好不調は、人の気分の好不調に大きく影響を与えるほか、全身の免疫活動の95%をつかさどる「腸」の具合は非常に大切です。腸の健康を考える場合、牛乳の取り扱いの一つのポイントになりそうです。

## 牛乳は嚙んで飲めはホント？



よく牛乳は嚙んで飲めと言います。私も小さいときに祖父から牛乳を飲むときは「こうやって嚙んで飲むんだよ」と嚙んで見せてもらったことがあります。何で嚙んで飲むかは後になって、学校の先生から唾液と混ぜて飲むことで、消化しやすくすると教わったように記憶しています。ただ、唾液の中にはデンプンを分解するアミラーゼという酵素はありますが、乳糖を分解するラクターゼという酵素はありません。従って、唾液と混ぜることで直接消化することはありませんが、ゆっくりと唾液と混ぜ、暖めて飲むことで、少しずつ胃の中に入り、空腸のラクターゼと出会って消化するようになるようです。わたしの理解は間違っていたようですが、結果オーライ、牛乳は嚙んで飲んだ方が消化に良いようです。

参考文献: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

Wikipedia, the free encyclopedia on 24 May 2011 at 20:29

なぜ「牛乳」は体に悪いのか フランク・オスキー 東洋経済社刊

大変不作法な方法だと思っておりますが、担当栄養士様宛にFAXで送信させていただきます。不都合な場合は大変お手数ですが…上記フリーダイヤルまでお知らせください。

## 岩手県 大船渡の正直者な漁師さんの話…民話「魚の女房」

6月と言えばジュンブライト「6月の花嫁は幸せになる。」そうですが、花嫁と言えば岩手県の大船渡にすこし変わった民話が残っております。まずはあらすじを紹介しましょう。

【あらすじ】ある浜に正直者の漁師がいました。心優しい漁師は、捕りすぎた魚は海に逃がしていました。

ある日、漁師のところへ若く美しい娘がやって来て「私を嫁にしてください」と言いました。漁師は「私は貧乏だから、あなたのような人を嫁にもらうわけにはいきません」と繰り返しますが、娘は聞き入れません。根負けした漁師は、娘を女房にしました。

女房は働き者で、貧乏なことなど気にも留めず、朝から晩までよく働きます。また、女房のつくる味噌汁は美味しくて、どうやってつくっているのか漁師が尋ねますが、女房は笑うばかりで答えません。味噌汁の作り方をどうしても知りたい漁師は、ある日、台所の天井に登ってのぞいてみます。何と、女房のつら(顔)は人、かばね(体)は魚でした。そのことを女房に話すと、女房は顔色を変えて「実は私は人ではありません。あなたに助けられた魚なのです。あなたの優しい気持ちに惹かれて今までいましたが、知られたからには海に戻るしかありません」と言いました。

次の朝、浜に行った女房は岩の上に立ってずっと海を見つめています。漁師がそばに行くと「あなたに差し上げます」と手箱を渡します。すると急にあたりが暗くなって、雨が降りだしました。女房はふり返って「あなたと一生いたかった」と言うので海に帰って行きました。漁師が手箱を開くと、宝物がいっぱい詰まっていた。…「どんとはれ」

となるのですが、雨が降り出して女房が海へ帰ってしまうところなど、大津波の後ですから胸がキュンと締め付けられる思いですね。それだけでなくよく読んでみると現代の私たちにも通じる場所があります。一つはこの漁師さんは「捕りすぎた魚を海に帰していた。」ことです。海は私たちに大切な恵みをもたらしてくれていますが、乱獲・乱漁でやせて来ています。持続的に漁をするには資源保護のために漁の節制が必要ですが、この漁師さんは自然にそのことをしています。そればかりでなく美しいお嫁さんが来て、美味しい味噌汁を毎日食べられました。そのまま、この貴重な日常に甘んじていれば良かったものの、魚の女房の秘密を知ったばかりに、女房は海に帰ってしまい、宝ものだけが残されました。男心からすると、美しいお嫁さんが宝物に変わっても、あまりうれしくないような気がします。

この民話は全体からすると「良いことをすると良い報いがきますよ」と言う話なのかなと思いますが、現代の世相にあわせて読み解くと「海は大切な資源なので、きちっと気を配って大切にしないと、かけがいの無い日々の暮らしを失うことになりますよ。」とそっと教えてくれているようにも思います。この民話のサイトでは、

(<http://www.bunka.pref.iwate.jp/seikatsu/kotoba/minwa/sakana.html>) 可愛らしいおばあさんの声で、この民話を聞かせてくれています。ぜひ聞いてみてください。そして私たち一人一人にとって、ここに出てくる「魚」とは何かを考えて見るのも、被災でなくなられた多くの人たちへの供養となるかもしれません。

