

----- (はじまり) -----

アスカ「あら、職場で朝食ですか？どれどれ、牛乳にサンドイッチ。定番ね」

タケシ「最近忙しくて終電ばかりですから、寝坊しちゃって。朝食もろくに食べてないんで体に悪いと思って、食べてるんですよ」

アスカ「そういえば、あんた。あんまり身長高くないけど、牛乳派なの？」

タケシ「え？牛乳好きですよ。これでも学生時代はスポーツ万能でしたから、牛乳飲んでカルシウムたっぷりとってました」

アスカ「だから、背が伸びなかったのか…。残念ね」

タケシ「え？なに言ってるんですか。牛乳飲んでるんですよ、カルシウムは十分補給されてますよ。ほら、テレビだってCMしてるし」

アスカ「ま、はっきりとは結論付けられてはいないんだけどさ、牛乳飲んだからといってカルシウム増えるわけじゃないって研究もあるのよ」

タケシ「そんな馬鹿な。学校給食だって、牛乳が当たり前に出てるじゃないですか！？それって、健康に効果があるからですよ」

アスカ「まあ、大人の事情とかいろいろあるからね。牛乳にカルシウムが入ってるのは間違いないんだけど、それが体に吸収されるのとは別問題らしいのよ。逆に牛乳を飲むことによって体内のカルシウムを流してしまうって話もあるくらいで」

タケシ「じゃ、骨粗鬆症の人なんて、頑張って牛乳飲んでても意味ないじゃないですか。本当なんですか？その話」

アスカ「最近、スウェーデンの研究が発表されたんだけど、それによると牛乳を飲む人は寿命が短く、女性の場合は骨折が増えるんだって」

タケシ「骨が折れる！？牛乳飲んで骨を強くしましょうって言ってるのに？」

アスカ「ま、確定したわけじゃなくて論文でも偶然そうなる確率はあるって言ってるからね」

タケシ「データはあるんですか？牛乳肯定派の僕としては納得いかないし」

アスカ「いやに積極的ね。まあ、いいわ、20年掛けて調査した結果よ」

調査対象：39～74歳の女性6万1000人  
45～79歳の男性4万5000人

牛乳を1日1杯以下飲む女性グループの死亡数は110人(1000人あたり)  
牛乳を1日3杯以上飲む女性グループの死亡数は180人(1000人あたり)  
10年間での女性の死亡数は126人(1000人あたり)

牛乳を1日1杯以下飲む男性グループの死亡数は182人(1000人あたり)  
牛乳を1日3杯以上飲む男性グループの死亡数は207人(1000人あたり)  
10年間での男性の死亡数は189人(1000人あたり)

タケシ「死亡率のデータか…。これって1000人あたりだけど、確率に直すと女性で11%と18%か…。えらく死亡率高いですね」

アスカ「10年間でだからね。強引に1年の確率にすると1.1%と1.8%だから」

タケシ「なるほど、すると母比率の差の検定が使えるんですか？」

アスカ「本当はガウス分布が前提なんだけど、仮に検定してみると統計量は34.7201だから有意差ありね」

タケシ「本当に牛乳って良くないんですか？なんか信じられないなあ」

アスカ「調査によるとね。1日に3杯以上牛乳を飲む女性は1杯未満の人に比べて死亡率が90%高く、骨折が15%多かったんだって」

タケシ「ぐぬぬ…。牛乳の効果がまったくない…」

アスカ「ただ、この調査にはいくつかの欠点も指摘されていて、因果関係の逆転現象を考慮してないらしいの」

タケシ「なんですか。その逆転現象って」

アスカ「ほら、骨粗鬆症の人が骨を丈夫にしようと牛乳を飲んでいるケースよ。骨が弱い人たちは牛乳を飲んだから弱くなったんじゃないよね」

タケシ「あ、そうか」

アスカ「それに別の調査報告では牛乳を飲んだほうが、死亡率が下がるってことも言われてるんだよね、特に男性がだけど。でも、逆に牛乳や乳製品の摂取量と乳癌発症率が相関関係にあるって話もあるし…」

タケシ「…あるし？」

アスカ「結局のところ、良く分からないのよね」

タケシ「えーっ、じゃ、僕はどうすればいいんですか？」

アスカ「そうね、インターネットなんかで自分で調べてみるといいと思うわ。  
牛乳に関しては賛否両論、喧々譁々でほとんど宗教戦争なみだから」

タケシ「そうなんですか」

アスカ「でもさ。今は牛乳ってスーパーで毎日売ってるけど、牛って年がら  
年中、毎日乳を出すと思う？」

タケシ「え、出さないんですか」

アスカ「人間だって、子供生まないと乳は出ないよね。牛だって同じなのに  
毎日牛乳を大量供給できるってことは、計画的な人工授精しかない  
じゃない。それに乳牛の動画見たことあるけど、柵に繋がれて動け  
ないんだよ」

タケシ「...」

アスカ「感傷的になっちゃだめなんだろうけどね。映像見て私はNGだった。  
子牛のころは放牧されて幸せなんだけど...。それと成長を促すため  
に餌に添加物も含まれてるからね。アメリカでは問題になったけど」

タケシ「うーん。牛乳ってなんだか問題ありそうですね。でも、それならど  
うして人間は牛乳を飲むんだろう？ほら、ヤギの乳だって飲んでる  
人いますよね」

アスカ「多分、土地が痩せていて作物が育たないとか、狩猟民族でしっかりと  
栄養を摂れない場合に、多少のマイナスがあっても乳を飲んだほ  
うがいいって判断じゃないかな。乳が栄養豊富なことは事実だし」

タケシ「じゃあ、比較的肥沃な日本だと牛乳は飲んでなかったんですかね」

アスカ「実際、歴史的にも日本人が飲み始めたのって、戦後からよ。古代か  
ら飲んでないじゃない。牛さんは農業のための動力として使ってた  
からね」

タケシ「うーん」

アスカ「よく考えてみてよ。そもそも、牛の乳を飲むのは子牛だけでしょ。  
他の動物だって同じ。母乳には他にはない栄養素や免疫が含まれて

いるから絶対に飲んだほうがいいのは確かよ。でも、大人になって乳を飲む動物ってないわ。人間だけが飲むのよ。しかも同じ人間の乳じゃなくて牛のね。変に思わない？」

タケシ「まあ、そう言われればそうですね。でもなあ…。あんなに宣伝してるのに。牛乳飲めなくなるじゃないですか」

アスカ「飲んじゃだめとは言ってないわよ。飲むのは個人の自由。実際、牛乳に関する調査研究って混合玉石状態なのよね。ああ、そうそう、北欧の人と日本人ではラクターゼの量も違うのよ」

タケシ「ラクター？」

アスカ「ラクターゼよ。牛乳の乳糖(ラクトース)を分解するために必要な酵素よ。これがないと下痢をするの。日本人はラクターゼが少ないから、もともと牛乳を飲む体質じゃないわけ」

タケシ「あー！牛乳がダメだったら何を飲めば…。あ、飲み物じゃないけど、ヨーグルトってどうですか。似てるじゃないですか。何か牛乳と」

アスカ「安直ね。ヨーグルトの乳酸菌だって種類があるのよ。動物性と植物性があって乳から作るヨーグルトは動物性。だから北欧の人は体に合ってるらしいけど、日本人が適合しているのは植物性だから」

タケシ「はあ…。ヨーグルトもだめなんですか…」

アスカ「それがね。混乱させて悪いけど、発酵した乳製品を摂取すると女性の死亡率と骨折が減るんだって。あ、発酵した乳製品ってヨーグルトやチーズのことね。もちろん、スウェーデンの研究だから日本人には当てはまらないかもしれないけどね」

タケシ「うーん。よく分からなくなってきました。同じ乳製品なのに牛乳と一体、何が違うんですか？」

アスカ「牛乳に含まれているD-ガラクトースが問題らしいんだけど、まあ、牛乳の健康被害に関しては本当に賛否両論で大変よね」

タケシ「それじゃ、結局、乳製品は疑問符だらけじゃないですか。でも、何で先輩はそんなに牛乳に詳しいんですか？」

アスカ「牛乳が昔から体に合わなくて、学校給食で苦労したもん。無理やり飲まされて嫌だったわ。当時は分からなかったけど、後から調べてやっぱりって感じ。世の中には乳糖不耐症の人もいるのよ」

タケシ「逆に僕はぜんぜんOKなんですけどね」

アスカ「あ、そう言えば、私のワンちゃんも牛乳が大好きで、たまにあげるとおいしいそうにガブガブと飲んでるわよ。下痢もしないし」

タケシ「僕はイヌと同じですか(怒)。ところで、先輩はちょっとしたミルクもダメなんですか？デザートなんて危険地帯でしょ」

アスカ「うーん。そうね。私は牛乳は嗜好品だと思ってるわ。ほら、紅茶にミルクとか入れるじゃない。あれなら大丈夫だし。それに乳製品が入っていないデザートはインパクトに欠けるって言うか、まるやかさに欠けるって言うか、舌触りがよくないって言うか...」

タケシ「食べてるんですね(ボソツ)」

----- (つづく) -----

Copyright(C) 2014 rpn hacks! All rights reserved